

**HUBUNGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA REMAJA YANG DITINJAU DARI *HARDINESS***

SKRIPSI



Oleh :

Widia Ayu Pradina

201710230311151

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2021**

**HUBUNGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN STRES AKADEMIK
PADA REMAJA YANG DITINJAU DARI *HARDINESS***

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Widia Ayu Pradina
NIM : 201710230311151

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2021**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Widia Ayu Pradina

Nim : 201710230311151

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 14 Juli 2021

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan

memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

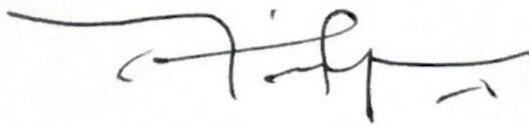
SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



Ari Firmanto, M.Si.

Anggota I



Zainul Anwar, M.Psi

Sekretaris/Pembimbing II,



Ahmad Sulaiman, M.Ed(CPEP)

Anggota II



Rizky Susanty, M.Si

Mengesahkan

Dekan,



Muhamad Salis Yuniardi, M. Psi., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Widia Ayu Pradina
NIM : 201710230311151
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

Hubungan *Problem Focused Coping* dengan Stres Akademik pada Remaja yang Ditinjau dari *Hardiness*”

1. Adalah bukan merupakan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan skripsi dari penelitian yang telah saya lakukan merupakan hak bebas loyalitas non eksklusif apabila digunakan sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan Undang-Undang yang berlaku.

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Susanti Prasetyaningrum, S.Psi, M.Psi

Malang, 03 Juli 2021

Yang Menyatakan



10000
SEPLIN RIBU RUPIAH
METERAI
TEMPEL
017E9AJX367848460

Widia Ayu Pradina

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Hubungan Problem Focused Coping dengan Stres Akademik pada Remaja yang Ditinjau dari Hardiness*” dengan tepat waktu. Hal ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, serta dukungan dari berbagai pihak. Keikutsertaan berbagai pihak tersebut sangatlah berarti bagi peneliti, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak M. Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Ari Firmanto, M.Si. selaku pembimbing I dan Bapak Ahmad Sulaiman, M.Ed selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, pikiran, kesabaran, dan memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Assoc. Prof. Dr.Tulus Winarsunu, M.Psi. selaku dosen wali yang telah memberikan dampingan, motivasi, dan arahan sejak awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan.
5. Orang tua dan keluarga yang selalu mendukung, memberikan motivasi, dan mendoakan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada semua sahabat dan teman-teman yang selalu membantu dan memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari kesalahan dan jauh dari sempurna. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun agar dapat memberikan manfaat bagi peneliti sendiri maupun pembaca.

Malang, 03 Juli 2021

Penulis



Widia Ayu Pradina

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRACT	1
PENDAHULUAN.....	2
LANDASAN TEORI.....	6
<i>Hardiness</i>	6
<i>Problem Focused Coping</i>	7
Stres Akademik.....	8
<i>Problem Focused Coping, Hardiness, dan Stres Akademik</i>	10
Kerangka Berpikir	11
Hipotesa	11
METODE PENELITIAN	11
Rancangan Penelitian	11
Subjek Penelitian	11
Variabel dan Instrumen Penelitian	11
Prosedur dan Analisa Data	13
HASIL PENELITIAN.....	13
DISKUSI	16
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	20
REFERENSI.....	20
LAMPIRAN.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin dan Jenjang Pendidikan	13
Tabel 2. Tingkat Stres Akademik, <i>Problem Focused Coping</i> , dan <i>Hardiness</i> pada Subjek Secara Keseluruhan	14
Tabel 3. Tingkat Stres Akademik, <i>Problem Focused Coping</i> , dan <i>Hardiness</i> pada Subjek Berdasarkan Jenjang Pendidikan.....	14
Tabel 4. Uji Koefisien Determinasi.....	15
Tabel 5. Uji Anakova (Analisis Kovarian).....	15

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pengaruh variabel <i>hardiness</i> dalam hubungannya dengan <i>problem focused coping</i> dan stres akademik.....	11
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint</i> Skala	26
Lampiran 2. Skala Penelitian.....	27
Lampiran 3. Uji Reliabilitas	31
Lampiran 4. Uji Normalitas	31
Lampiran 5. Uji Linearitas	32
Lampiran 6. Uji Homogenitas	32
Lampiran 7. Uji Signifikansi Simultan (Uji Statistik F)	32
Lampiran 8. Uji Korelasi.....	32
Lampiran 9. Tabulasi data.....	34
Lampiran 10. Surat Verifikasi dan Plagiasi	46
Lampiran 11. Hasil Plagiasi	47

HUBUNGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA YANG DITINJAU DARI *HARDINESS*

Widia Ayu Pradina

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

widiayuup@gmail.com

Tuntutan akademik yang berlebihan akan membuat remaja mengalami stres akademik. Namun bagi seseorang yang memiliki karakteristik *hardiness* akan menilai masalah yang dialaminya tersebut secara positif. Mereka juga akan memiliki keyakinan bahwa mereka mampu untuk menyelesaikannya serta memiliki sikap pantang menyerah. Stres akademik juga dapat dikurangi melalui *problem focused coping*. Seseorang yang memiliki tingkat *problem focused coping* tinggi akan berusaha untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya dengan melakukan suatu tindakan atau cara untuk memecahkan masalah tersebut. Hal tersebut menunjukkan pentingnya *hardiness* dan *problem focused coping* untuk mengurangi stres akademik pada seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh *hardiness* terhadap hubungan antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan teknik pengambilan sampel di dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel stratifikasi. Subjek penelitian sejumlah 150 orang dengan kriteria yaitu berusia 12-21 tahun, sedang menempuh pendidikan, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hasil dari uji anakova (analisis kovarian) yang telah dilakukan secara simultan, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,139 > 0,05$. Kemudian *hardiness* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,103 > 0,05$ dan *problem focused coping* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,867 > 0,05$. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa secara simultan maupun parsial, *hardiness* dan *problem focused coping* tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik.

Kata kunci: ketahanan, coping berfokus pada masalah, stres akademik

Excessive academic demands will make adolescents experience academic stress. However, someone who has the characteristics of hardiness will assess the problems they are experiencing positively. They will also have confidence that they are able to solve it and have an unyielding attitude. Academic stress can also be reduced through problem focused coping. Someone who has a high level of problem focused coping will try to solve the problem by taking an action or a way to solve the problem. This shows the importance of hardiness and problem focused coping to reduce academic stress in a person. The purpose of this study is to see the effect of hardiness on the relationship between problem focused coping and academic stress in adolescents. This study uses a quantitative approach. While the sampling technique in this study used a stratified sampling technique. The research subjects were 150 people with the criteria that they were 12-21 years old, currently studying, male and female. The results of the ancova test (analysis of covariance) which have been carried out simultaneously, obtained a significance value of $0,139 > 0,05$. Then hardiness has a significance value of $0,103 > 0,05$ and problem focused coping has a significance value of $0,867 > 0,05$. It can be concluded that simultaneously or partially, hardiness and problem focused coping have no effect on academic stress.

Keywords: hardiness, problem focused coping, academic stress

Periode remaja adalah periode yang dialami oleh seseorang yang bercirikan dengan terjadinya perubahan dari tahap anak-anak menuju tahap dewasa serta adanya pertumbuhan secara biologis maupun psikologis (Hidayati & Farid, 2016). Perubahan juga akan dirasakan dalam beberapa aspek kehidupannya. Tak jarang pada usia remaja mulai mengalami berbagai masalah di dalam kehidupannya. Salah satu masalah yang akan dihadapi adalah masalah dalam aspek pendidikan. Remaja sangat rawan mengenai persoalan yang berkaitan oleh stres akademik karena terjadi perubahan pada individu serta sosialnya (Reddy et al, 2018). Remaja akan mulai dihadapkan dengan berbagai tuntutan maupun tanggung jawab dalam kehidupannya khususnya pada aspek pendidikan yang berbeda dari sebelumnya. Banyak hal yang belum pernah dialami oleh seseorang akan dialami ketika ia mulai remaja. Hal tersebut akan membuat sebagian orang terkejut dan bahkan sulit untuk beradaptasi. Selain itu, masalah yang muncul juga dapat membuat seseorang menjadi stres dan tertekan jika tidak mampu mengelola perasaan atau sumber stres dengan baik. Begitu pula sebaliknya, masalah yang muncul akan terasa lebih ringan jika seseorang memiliki keyakinan yang kuat untuk bisa menyelesaikan masalah tersebut, mampu mengelola perasaan akibat stres, dan mampu menyelesaikan masalah dengan baik.

Pendidikan menjadi salah satu kebutuhan terpenting bagi seseorang. Melalui pendidikan, seseorang mampu mewujudkan apa yang dicita-citakan. Bahkan banyak dari aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh pendidikan. Namun banyaknya tuntutan yang diberikan dalam pendidikan dan ketidakmampuan beradaptasi, akan membuat remaja mengalami stres. Seperti yang dijelaskan dalam sebuah artikel berita, terdapat siswa SMA yang mengakhiri hidupnya karena diduga telah mengalami stres atau tekanan yang diakibatkan karena pemberian tugas belajar *online*. Polisi telah menemukan sebuah fakta bahwa siswa yang bunuh diri tersebut menyudahi hidupnya karena merasa depresi terhadap beban atau tanggungan tugas dari sekolahnya selama daring. Hal tersebut juga diperparah dengan sulitnya jaringan internet di daerah tempat tinggal korban (Tribunnews.com, 2020.1). Selain itu, terdapat artikel berita lain yang memberikan informasi bahwa ada beberapa pelajar mengalami depresi hingga berujung mengakhiri hidup karena sulitnya masuk ke sekolah negeri (Suara.com, 2020.1). Di dalam berita tersebut dijelaskan bahwa terdapat 4 orang anak yang dilaporkan ke Komnas Perlindungan Anak karena mengalami stres berat dan telah memulai percobaan untuk mengakhiri hidup dengan mengurung diri di dalam kamar. Bahkan ada salah satu dari ke 4 anak tersebut telah meninggal dunia, namun dari pihak keluarga tidak mau menjelaskan kronologi kematian secara rinci (Suara.com, 2020.3&4). Hal tersebut menunjukkan bahwa masih banyaknya siswa atau remaja yang mengalami stres akademik. Beberapa dari mereka pun masih belum bisa mengatasi stres akademik yang dialaminya dengan baik. Sehingga dampak yang ditimbulkan dari stres akademik menjadi lebih parah.

Selain itu, hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Sari & Coralia menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba berada pada tingkat stres akademik yang tinggi dengan persentase sebesar 67,2 % (Sari & Coralia, 2019). Seperti halnya di luar negeri yaitu di Negara Korea, stres akademik merupakan faktor utama yang sangat berkorelasi dengan depresi (Kwak & Ickovics, 2019). Hal tersebut telah menunjukkan bahwa disaat siswa atau remaja mengalami stres akademik dan tidak mampu dalam mengelola dengan baik, maka akan membuat mereka tertekan bahkan yang paling parah menimbulkan depresi hingga bunuh diri. Hal itu dapat dihindari dengan berusaha untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dan juga selalu berpikir positif dengan apa yang ia alami saat ini. Kemudian dengan begitu, akan membantu atau mengurangi stres akademik yang sedang dialami oleh seseorang. Stres akademik bisa dihindari atau dikurangi dengan kemampuan kita dalam menerima dan mengelola masalah yang ada.

Stres akademik bisa dialami oleh seseorang ketika ia tidak mampu dalam memenuhi berbagai tuntutan akademik (Devita & Mahdili, 2018). Selain itu, seseorang yang berpikir atau menganggap tuntutan akademik sebagai suatu beban atau bahkan gangguan, juga bisa menimbulkan stres akademik (Rahmawati, 2016). Stres yang bersumber dari kegiatan atau hal-hal yang berhubungan dengan akademik ini, seperti misalnya tugas yang banyak, keharusan untuk mendapatkan nilai yang bagus dalam pendidikan, biaya pendidikan yang mahal, sulit memahami materi yang diberikan, dan lain sebagainya. Setiap orang akan beranggapan atau mempunyai respon yang berbeda ketika mendapatkan suatu tuntutan akademik. Ada beberapa orang yang menganggap hal tersebut sebagai kesempatan untuk belajar, menumbuhkan semangat di dalam dirinya, menjadikan sebagai tantangan, dan masih banyak lagi. Namun ada beberapa orang juga yang merespon dan beranggapan bahwa tuntutan akademik tersebut sebagai suatu beban, kesulitan, merasa tidak berdaya, putus asa, dan lain-lain. Akan tetapi, alangkah lebih baik jika kita mampu merespon hal tersebut secara positif dan berusaha untuk menyelesaikannya. Karena hal tersebut juga akan memberikan dampak positif pada diri kita.

Menurut hasil survei *American College Health Association* tahun 2006 yang dilakukan terhadap mahasiswa, didapatkan hasil bahwa dari 97.357 mahasiswa yang berpartisipasi dalam survei, 32 % melaporkan bahwa stres akademik telah menyebabkan nilai mereka turun (Alsulami et al, 2018). Kemudian tidak jauh berbeda dengan Negara Indonesia, bersumber pada studi awal yang pernah dilaksanakan kepada 5 mahasiswa kesehatan masyarakat, 5 mahasiswa kebidanan, dan 5 mahasiswa keperawatan ternyata diperoleh hasil bahwasanya mahasiswa tersebut merasakan stres karena disebabkan oleh 30 % akibat tugas kuliah yang menumpuk sehingga kurangnya waktu untuk beristirahat serta nafsu makan menurun, 25 % merasa takut jika indeks prestasi akan menurun, 15 % akibat teman kelompok yang kurang kompak, 20 % akibat jauh dari keluarga, dan 10 % akibat masalah pribadi yang dimiliki (Hamzah & Hamzah, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik adalah salah satu stres yang paling umum atau sering dialami oleh siswa dengan berbagai macam penyebab yang bersumber dari hal-hal atau kegiatan akademik. Stres akademik juga memberikan dampak yang berbeda-beda setiap orang. Seperti yang telah dijelaskan diatas, stres akademik bisa menyebabkan nilai siswa menjadi turun, nafsu makan juga akan menurun, dan masih banyak lagi.

Yusuf & Yusuf (2020) menemukan bahwa dalam hasil studi literatur yang telah dilakukan sebelumnya, didapatkan hasil bahwa stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal (faktor yang bersumber dari dalam diri seseorang) seperti *self-efficacy*, *hardiness*, motivasi berprestasi, optimisme, dan prokrastinasi. Kemudian faktor eksternal (faktor yang bersumber dari luar diri seseorang) seperti dukungan sosial orang tua. Jadi dapat diketahui bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari luar diri seseorang saja, melainkan dipengaruhi juga oleh faktor dari dalam diri seseorang tersebut.

Stres terbagi menjadi dua yaitu stres bernilai negatif yang akan memberikan kerugian pada seseorang (*distress*) dan stres bernilai positif (*eustress*) yang akan memberikan dampak baik atau keuntungan pada seseorang (Adawiyah & Ni'matuzahroh, 2016). Begitu pula dengan stres akademik. Stres akademik juga akan memberikan dampak yang positif maupun negatif pada seseorang. Namun hal tersebut tergantung kepada setiap individu dalam menghadapi atau mengatasi stres yang muncul, cara individu dalam mengelola stres, pola pikir, dan karakteristik yang dimiliki oleh individu. Beck & Judith (dalam Azmy et al, 2017) menjelaskan bahwa stres akademik akan memberikan dampak negatif terhadap seseorang apabila orang tersebut menganggap dirinya tidak mampu mengatasi atau menyelesaikan

masalah maupun tekanan yang dialami sehingga hal tersebut akan memengaruhi cara seseorang dalam berpikir dan berperilaku. Stres akademik akan memberikan dampak positif terhadap seseorang misalnya menjadikan seseorang yang kuat, pantang menyerah, menambah kreativitas, dan lain sebagainya. Begitu pula sebaliknya, stres akademik akan memberikan dampak negatif kepada seseorang misalnya merasa tertekan, tidak berdaya, kehilangan semangat, dan lain sebagainya. Untuk membuat stres akademik bisa berdampak positif terhadap diri kita, maka perlu adanya *hardiness* di dalam diri kita. Ketika sedang menghadapi situasi yang membuat tertekan, seseorang yang memiliki *hardiness* akan cenderung menilai secara positif dan menganggap hal tersebut sebagai suatu tantangan, memiliki keyakinan untuk mampu mengatasi hal yang sedang dihadapi, dan memiliki komitmen yang tinggi (Kamila & Sakti, 2018).

Hardiness merupakan suatu pola sikap dan keterampilan seseorang yang memberikan sebuah keberanian maupun cara untuk mengubah situasi stres dari yang berpotensi mengalami kehancuran atau kesulitan menjadi peluang kemajuan atau pertumbuhan (Maddi, 2007). Di dalam penelitian Maddi (2007) tersebut yang berjudul “*Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context*” juga dijelaskan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh seseorang, maka kinerja, kepemimpinan, perilaku, dan kesehatan seseorang akan semakin baik meskipun dalam keadaan yang tertekan. Kemudian penelitian lain menyebutkan bahwa *hardiness* serta optimisme menjadi hal yang terpenting dari peristiwa kehidupan negatif siswa dan efikasi diri (Abbasi et al, 2020). Seseorang yang memiliki karakteristik *hardiness* akan mampu menilai secara lebih positif tentang peristiwa atau kejadian – kejadian yang berpotensi menimbulkan stres dan tekanan yang dialaminya dibandingkan dengan seseorang yang memiliki *hardiness* rendah (Tavousi, 2015). Selain itu, seseorang dengan karakter *hardiness* juga akan mempraktekkan kebiasaan kesehatan yang lebih baik untuk dirinya (Tavousi, 2015). Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa *hardiness* dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan mampu memberi dampak positif bagi kesehatan seseorang.

Seseorang yang memiliki karakteristik *hardiness* akan mempersepsi masalah yang sedang dialaminya sebagai suatu tantangan dan kesempatan mereka untuk belajar. Mereka memiliki keyakinan bahwa ia mampu dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya. Karakteristik *hardiness* ini juga dapat menumbuhkan semangat atau kekuatan bagi seseorang. Sehingga seseorang yang sedang mendapatkan suatu masalah di dalam hidupnya atau situasi yang menekan, akan lebih mampu untuk menghadapi dan mengatasinya. Hal tersebut akan membuat pribadi seseorang menjadi lebih tangguh, mampu menghadapi setiap tantangan di dalam hidup, tidak mudah stres atau mengalami tekanan, dan masih banyak lagi hal positif yang lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa bukan berarti seseorang tidak mendapatkan masalah sama sekali di dalam hidupnya, namun mereka mampu mengelola hal – hal atau situasi yang sedang dialami. Sehingga seseorang akan mampu menikmati hidup yang dijalannya. Begitu pula sebaliknya, seseorang yang memiliki *hardiness* rendah akan menganggap masalah yang terjadi di dalam hidupnya sebagai sebuah ancaman atau gangguan. Sehingga orang tersebut akan merasakan bahwa masalah di hidupnya sangat berat, merasa putus asa, tidak mampu mengendalikan masalahnya, dan lain sebagainya.

Kemudian selain *hardiness*, stres akademik dapat dikurangi dengan cara menyelesaikan masalah akibat akademik tersebut. Salah satu cara yang dapat digunakan yaitu melalui *problem focused coping*. *Problem focused coping* merupakan suatu tindakan atau cara yang berguna untuk mengatasi dan menghadapi suatu masalah kehidupan secara maksimal dan efektif yang dapat dilakukan oleh seseorang (Zaman & Ali, 2019). Pada penelitian Zaman &

Ali (2019) tersebut juga dijelaskan bahwa siswa yang menggunakan *problem focused coping* akan lebih memiliki sikap mandiri serta fokus terhadap apa yang ia kerjakan atau masalah yang sedang ia selesaikan bukan mengalihkan dan menghindar. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa *problem focused coping* dapat membantu seseorang secara efektif dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Selain itu, *problem focused coping* juga akan mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau cara yang dilakukan untuk mengatasi persoalan yang sedang dihadapinya tersebut.

Seseorang dengan tingkat *problem focused coping* yang tinggi, akan berusaha untuk menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapinya dengan melakukan beberapa strategi atau cara. Ketika orang tersebut dihadapkan pada suatu persoalan di dalam hidupnya, maka ia tidak akan membiarkannya saja atau menghindar dari persoalan tersebut. Namun orang tersebut akan berusaha mencari sebuah strategi atau cara yang bisa ia lakukan untuk menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapinya. Ketika ia telah mendapatkan suatu strategi yang tepat untuk digunakan, maka ia akan menerapkannya. Hal tersebut akan membantu seseorang dalam mengatasi atau menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapinya. Sehingga akan mengurangi stres atau tekanan akibat masalah hidup yang sedang dialami. Tidak hanya itu, seseorang juga akan merasakan kebahagiaan atau kenyamanan dalam hidupnya ketika ia mampu mengatasi atau mengelola masalah yang sedang dialami.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Chen & Sun (2019) menunjukkan bahwa *problem focused coping* memiliki efek yang kuat terhadap depresi pada karyawan laki-laki daripada karyawan perempuan karena masyarakat disana mengharapkan laki-laki untuk sukses, mandiri, dan giat. Selain itu, terdapat penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Tarwiyati (2013) dengan tujuan untuk melihat sejauh mana tingkat hubungan antara *problem focused coping* dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat adanya hubungan antara *problem focused coping* dengan tingkat stres pada mahasiswa, yaitu semakin tinggi tingkat *problem focused coping* seseorang, maka akan semakin rendah tingkat stres. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *problem focused coping* yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *problem focused coping* dapat membantu atau menolong seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah atau stres yang sedang dihadapinya. Karena dengan kita mampu dan mau mencoba menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, kita akan menemukan suatu kebahagiaan serta kekuatan di dalam hidup. Selain itu, akan membuat kita mampu dan terbiasa untuk mengelola masalah yang sedang dihadapi. Hal itu akan membuat hidup kita lebih positif dan bermakna.

Di dalam penelitian ini, *problem focused coping* menjadi salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan atau mengurangi stres akademik pada seseorang. Hal ini dapat dibuktikan oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Mujahidah et al (2019) yaitu dari penelitiannya diperoleh bahwa *problem focused coping* berpengaruh terhadap penurunan stres akademik pada remaja. Stres akademik merupakan suatu masalah yang harus segera diselesaikan dan dilakukan suatu tindakan untuk mengurangi atau menyelesaikannya bukan justru menghindarinya. Seperti pada penelitian yang pernah dilakukan oleh Hernawati (2006) yang menjelaskan bahwa strategi *problem focused coping* merupakan strategi yang paling banyak digunakan untuk menghadapi stres yang dialami oleh seseorang terutama dalam hal akademik. Ketika seseorang mencoba menghindari atau mengalihkan stres akademik dengan kegiatan lain, hal tersebut justru akan memperparah stres akademik yang dialaminya. Sebaiknya ketika seseorang sedang mengalami stres akademik agar segera menyelesaikannya,

sehingga masalah yang dialami dapat terselesaikan dengan baik dan terhindar dari stres yang berlebihan. Oleh sebab itu, penelitian ini menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi dalam penyelesaian stres akademik.

Jika dilihat dari fenomena maupun penelitian yang telah dijelaskan tersebut, dapat diketahui bahwa stres akademik merupakan masalah yang serius dan akan berbahaya jika terus dibiarkan atau orang yang mengalami tidak mampu untuk mengatasinya. Karena stres akademik akan memberikan dampak negatif jika seseorang tersebut tidak mampu dalam menanganinya, seperti merasa tertekan, tidak nafsu makan, hingga paling parah yaitu melakukan bunuh diri, dan lain sebagainya. Dampak negatif dari stres akademik pada siswa dapat beragam dari satu orang siswa ke siswa yang lain berdasarkan pertemuan mereka sebelumnya serta strategi *coping* yang digunakan untuk menghilangkan prasangka mereka (Sani, 2019). Kemudian upaya yang intensif untuk mengelola stres akademik yang dialami oleh siswa masih belum banyak dilakukan di Negara Indonesia (Barseli et al, 2017). Oleh sebab itu, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai stres akademik lebih dalam.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh dari *hardiness* terhadap hubungan antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada remaja yang menempuh pendidikan. Melalui penelitian yang dilakukan ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan atau suatu informasi yang bermanfaat khususnya mengenai *hardiness* sebagai variabel yang berpengaruh terhadap hubungan antara *problem focused coping* dan stres akademik pada remaja yang menempuh pendidikan serta diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk peneliti selanjutnya. Selain itu, diharapkan dari penelitian ini mampu memberikan informasi kepada remaja dalam mengurangi stres akademik yang dialaminya. Stres akademik penting untuk dibahas karena masalah tersebut merupakan persoalan yang sering dialami atau dihadapi oleh banyak remaja khususnya yang sedang menempuh pendidikan. Hingga sekarang pun, masih ada remaja yang belum mampu dalam mengatasi stres akademik yang dialaminya. Hal tersebut yang menjadikan dampak yang ditimbulkan dari stres akademik menjadi lebih parah.

Hardiness

Kobasa (dalam Mund, 2016) memperkenalkan sebuah konsep *hardiness* serta menjelaskan bahwa *hardiness* mengurangi hubungan antara peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan penyakit. *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian berupa respon yang positif atau baik terhadap tantangan, memiliki komitmen, dan memiliki kendali perasaan yang dapat membantu orang tersebut mengatasi dan mengurangi dampak negatif akibat stres (Saputra & Suarya, 2019). Selain itu, orang yang memiliki karakter *hardiness* akan memiliki rasa keingintahuan yang besar di dalam dirinya, menganggap bahwa pengalaman yang terjadi di dalam hidup mereka merupakan suatu hal yang menarik dan bermakna, memiliki kepercayaan bahwa diri mereka mampu berpengaruh melalui apa yang dilakukan serta ucapkan bahkan apa yang mereka bayangkan (Kobasa et al, 1981). Kemudian menurut Nurtjahjanti & Ratnaningsih (2011) *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengendalikan situasi yang tidak nyaman atau menekan dengan menilai situasi tersebut secara positif sehingga nantinya tidak mengakibatkan stres atau tekanan di dalam hidupnya. Jadi, seseorang dengan karakteristik *hardiness* percaya bahwa mereka mampu mengendalikan atau mempengaruhi peristiwa di dalam hidupnya, memiliki komitmen terhadap pekerjaan yang dilakukan serta kegiatan yang disukai oleh mereka, dan

melihat suatu perubahan di dalam hidupnya sebagai sesuatu yang menantang daripada sesuatu yang mengancam (Istiningtyas, 2013).

Swagery et al (2017) dalam penelitiannya, didapatkan hasil bahwa faktor yang mempengaruhi *hardiness* dari subjek yang mereka teliti terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal (faktor yang bersumber dari dalam diri seseorang) yang paling mempengaruhi adalah penerimaan diri. Sedangkan faktor eksternal (faktor yang bersumber dari luar diri seseorang) yang berpengaruh adalah dukungan dari lingkungan sosial. Kemudian, penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Nirwana et al (2014) dijelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi perkembangan pribadi subjek yang telah diteliti antara lain kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan sosial, kemampuan intelektual, cara seseorang dalam menangani sebuah masalah, kemampuan dalam berkomunikasi, dukungan serta didikan yang diberikan orang tua, hubungan baik dengan orang-orang di sekitarnya.

Kobasa membagi *hardiness* menjadi tiga aspek yaitu : (1) *Commitment* diartikan sebagai suatu kecenderungan untuk melibatkan diri dalam suatu aktivitas di kehidupan dan seseorang yang memiliki ketertarikan serta keingintahuan mengenai dunia sekitarnya, (2) *Control* diartikan sebagai suatu kecenderungan seseorang untuk percaya bahwa dia bisa mempengaruhi peristiwa yang ada disekitar dia dengan usahanya sendiri, (3) *Challenge* diartikan sebagai keyakinan seseorang untuk bisa merubah peristiwa dalam hidupnya yang dianggap sebagai ancaman atau ketidaknyamanan menjadi motivasi diri (Mund, 2016). Untuk mengubah stres atau tekanan menjadi sesuatu yang bermanfaat, seseorang harus tetap ikut terlibat dalam situasi tersebut daripada menghindar atau menarik diri (*commitment*), berjuang untuk mendapatkan hasil yang baik daripada harus merasa menyerah dan tidak berdaya (*control*), dan terus belajar daripada hanya menangisi atau menyesali sebuah takdir (*challenge*) (Maddi et al., 2002). Ketiga aspek tersebut penting dimiliki oleh seseorang dengan tingkat yang kuat agar orang tersebut bisa termotivasi dan mampu mengubah situasi yang menekan menjadi sebuah kesempatan untuk bertumbuh (Saputra & Suarya, 2019).

Pada saat menghadapi situasi yang menekan atau stres, seseorang yang memiliki kepribadian *hardiness* akan cenderung memberikan penilaian positif terhadap masalah yang dihadapinya, memiliki komitmen yang tinggi, mempunyai rencana hidup ke depan yang jelas, dan memiliki keyakinan untuk dapat mengontrol masalahnya (Kamila & Sakti, 2018). Jadi seseorang yang memiliki kepribadian *hardiness* akan menganggap masalahnya sebagai suatu tantangan dan yakin pada dirinya bahwa ia mampu melaluinya serta mampu menyelesaikan masalah tersebut. Namun seseorang yang tidak memiliki kepribadian *hardiness* akan menunjukkan keterasingan dan kecenderungan melihat sebuah perubahan sebagai suatu hal yang tidak diinginkan (Mund, 2016). *Hardiness* memiliki banyak sekali manfaat yang positif bagi seseorang karena membantu dalam proses penyelesaian sebuah masalah (Amalia & Desiningrum, 2017). Selain itu, *hardiness* juga berperan sebagai sumber kekuatan seseorang untuk menghadapi sebuah situasi yang penuh dengan tekanan (Fitriani & Ambarini, 2013).

Problem Focused Coping

Setiap orang pasti akan memiliki masalah dalam hidupnya. Oleh sebab itu dibutuhkan adanya *coping stress*. *Coping stress* merupakan sebuah usaha yang dikerjakan oleh individu untuk mengelola masalah yang sedang dihadapinya atau sumber stres untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa stres (Utaminigtias et al, 2016). Sedangkan menurut Andriyani (2019) *coping stress* meliputi suatu strategi kognitif maupun perilaku yang nantinya akan digunakan untuk mengatasi keadaan penuh tekanan serta emosi negatif.

Miodrag & Hodapp (2011) menjelaskan bahwa Lazarus dan Folkman mengidentifikasi dua jenis *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* merupakan cara seseorang dalam menangani masalah dengan mengambil atau melakukan suatu tindakan untuk mengubah situasi dan menyelesaikan masalah tersebut, sedangkan *emotion focused coping* merupakan cara seseorang dalam menyelesaikan masalah yang berfokus pada emosinya dan jika situasi dianggap tidak terkendali maka akan dibiarkan saja (Miodrag & Hodapp, 2011).

Problem focused coping digunakan oleh seseorang saat ia sedang menghadapi suatu bahaya, gangguan, keadaan yang menantang serta dapat berubah-ubah (Semaraputri & Rustika, 2018). *Problem focused coping* ditujukan untuk memecahkan suatu masalah atau melakukan suatu tindakan untuk mengubah apa yang menjadi sumber stres (Carver et al, 1989). *Problem focused coping* dapat melibatkan beberapa aktivitas seperti perencanaan (*planning*), mengambil tindakan secara langsung (*taking direct action*), mencari bantuan (*seeking assistance*), memilih aktivitas lain (*screening out other activities*), dan terkadang memaksa diri sendiri untuk berpikir sebelum bertindak (Carver et al, 1989).

Problem focused coping merupakan strategi yang bisa digunakan atau diterapkan oleh seseorang untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya dengan menentukan masalah terlebih dahulu, mencari serta membuat alternatif pemecahan masalah, mempertimbangkan alternatif pemecahan masalah tersebut berkaitan dengan manfaat maupun biaya, memutuskan serta memilih alternatif pemecahan masalah yang telah ditentukan sebelumnya, dan menerapkan alternatif pemecahan yang telah dipilih tersebut (Tarwiyati, 2013). Hal tersebut membuktikan bahwa seseorang yang memiliki *problem focused coping*, akan berusaha mencari cara atau strategi untuk menyelesaikan masalahnya dan akan segera menerapkannya.

Menurut Carver et al (1989) *problem focused coping* memiliki lima aspek yaitu (1) *Active coping* merupakan cara yang dilakukan seseorang dengan mengambil suatu tindakan aktif untuk mencoba menghilangkan atau menjauhi *stressor* (penyebab stres) atau mencoba memperbaiki dampak dari *stressor*, (2) *Planning* merupakan suatu perencanaan yang dilakukan seseorang untuk mengatasi masalahnya dengan memikirkan cara yang tepat untuk mengatasi *stressor* (penyebab stres), (3) *Suppression of competing activities* merupakan suatu cara yang dilakukan seseorang dengan lebih mengutamakan *stressor* (penyebab stres) yang dialami dan mengabaikan aktivitas lain yang tidak perlu atau dapat mengganggu dalam penyelesaian masalah yang akan dilakukan, (4) *Restraint coping* merupakan cara yang dilakukan seseorang dengan mencoba menahan diri, menunggu kesempatan atau waktu yang dirasa tepat untuk melakukan suatu tindakan, dan tidak bertindak ceroboh, (5) *Seeking social support for instrumental reasons* merupakan suatu cara yang dilakukan seseorang dengan mencari nasihat, informasi, ataupun bantuan kepada orang lain.

Stres Akademik

Stres telah menjadi bagian dari kehidupan akademik siswa karena berbagai harapan dan tuntutan secara internal maupun eksternal yang diberikan kepada mereka (Reddy et al, 2018). Stres akademik merupakan suatu tekanan yang disebabkan oleh persepsi subjektif seseorang terhadap kondisi akademik yang akhirnya menimbulkan reaksi pikiran, fisik, perilaku, dan emosi yang bersifat negatif karena tuntutan dari sekolah (Barseli et al, 2017). Sedangkan menurut Rahmawati (2016) stres akademik merupakan suatu kondisi dimana seseorang tidak mampu dalam menghadapi dan memenuhi suatu tuntutan akademik serta menilai tuntutan tersebut sebagai sebuah gangguan. Stres akademik diakibatkan oleh adanya berbagai tuntutan

dalam aspek pendidikan dan akan terjadi apabila orang tersebut tidak berhasil dalam mengatasi atau memenuhi tuntutan tersebut (Devita & Mahdili, 2018).

Penyebab dari stres akademik adalah *academic stressor* yaitu stres yang berasal dari akademik atau hal-hal yang berkaitan dengan pembelajaran (Rahmawati, 2016). Seperti ketika kita sedang mendapatkan banyak tugas, tuntutan untuk mendapatkan nilai yang baik, sulit memahami materi yang diberikan di sekolah, dan masih banyak lagi. Dari hasil studi literatur yang telah dilakukan sebelumnya, juga dijelaskan bahwa stres akademik dapat terjadi karena beberapa hal yaitu terlalu banyaknya beban akademik yang diberikan, persepsi atau tanggapan seseorang terhadap ujian maupun tugas, karakteristik kepribadian, dan rasa takut untuk mengalami kegagalan (Yusuf & Yusuf, 2020). Selain itu, stres akademik juga disebabkan oleh tekanan yang berasal dari kegiatan belajar atau pendidikan, beban kerja atau tugas yang diberikan, adanya rasa cemas terhadap nilai, harapan terhadap diri sendiri, dan keputusan (Sun et al, 2011). Hal-hal tersebut yang akan menimbulkan stres akademik pada seseorang jika ia tidak bisa mengatasi atau menyelesaikannya. Ketika mengalami stres, akan menimbulkan beberapa gejala seperti gugup, cemas, khawatir, mengalami gangguan pencernaan, mengalami nyeri di leher atau bahu, tegang (Agolla & Ongori, 2009).

Yusuf & Yusuf (2020) melalui hasil dari studi literaturnya, mengungkapkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari efikasi diri (keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya), *hardiness* (karakteristik tahan banting), optimisme, motivasi untuk berprestasi, dan prokrastinasi (menunda-nunda suatu pekerjaan). Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik yaitu dukungan sosial dari orang tua. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya akan mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh anak. Karena semakin besar dukungan yang diberikan orang tua, maka akan mengurangi tingkat stres yang dialami sang anak. Hal tersebut membuktikan bahwa stres akademik yang dialami oleh seseorang tidak hanya bersumber dari dalam diri saja, melainkan juga bisa dari luar diri seseorang.

The Student-life Stress Inventory yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) membagi jenis *stressor* menjadi lima yaitu, *frustrations*, *conflicts*, *pressures*, *changes*, dan *self-imposed* (Gadzella, 1994). Jika dijelaskan, jenis *stressor* tersebut yaitu : (1) *Frustrations* merupakan kondisi dimana seseorang mengalami perasaan terasingkan dalam lingkungan sosial, kegagalan dalam mencapai suatu tujuan, kehilangan suatu kesempatan, dan kekurangan sumber daya yang tersedia, dan lain sebagainya (2) *Conflicts* merupakan kondisi ketika seseorang dihadapkan oleh perbedaan keinginan sehingga menimbulkan konflik di dalam diri, (3) *Pressure* atau tekanan dapat dirasakan oleh banyak orang seperti ketika mengalami kelebihan beban kerja, adanya kompetisi, *deadline* tugas, diberikan tanggung jawab pekerjaan, target yang ingin dicapai, dan lain sebagainya, (4) *Changes* merupakan suatu perubahan atau pergantian dalam kehidupan seseorang termasuk perubahan yang membuat tidak nyaman atau mengganggu kehidupan orang tersebut, (5) *Self-imposed* atau pemaksaan diri merupakan kondisi dimana seseorang memiliki hasrat untuk selalu berlomba agar memperoleh suatu perhatian, pengakuan, dan disenangi oleh orang lain (Putra, 2015).

Selain membagi jenis *stressor* menjadi lima, Gadzella juga membagi reaksi terhadap stres menjadi empat yaitu, *physiological*, *emotional*, *behavioral*, dan *cognitive* (Gadzella, 1994). Jika dijelaskan, reaksi terhadap stres tersebut yaitu : (1) *Physiological* atau fisiologis untuk mengukur respon seseorang seperti berkeringat, gemetar, kelelahan, gagap, berat badan, dan lain sebagainya, (2) *Emotional* mencakup rasa cemas, takut, marah, khawatir, sedih, rasa bersalah, dan lain sebagainya, (3) *Behavioral* untuk mengukur reaksi seseorang pada saat

mengalami keadaan yang membuat stres seperti menangis, menyakiti diri sendiri, merokok, mengonsumsi obat-obatan, dan lain sebagainya, (4) *Cognitive* yaitu mengukur kemampuan analisa seseorang terhadap situasi stres atau tertekan yang sedang dihadapinya dan cara dia memilih strategi yang tepat dalam mengatasi stres tersebut (Putra, 2015).

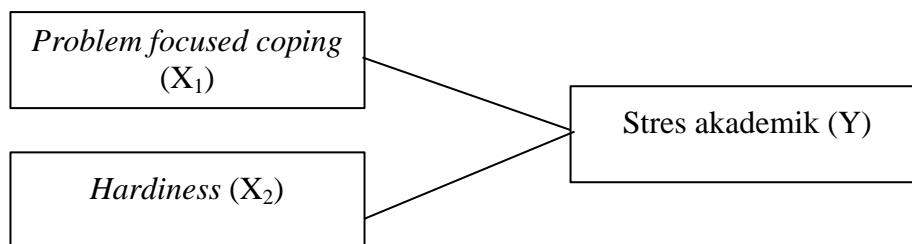
Problem focused coping, hardiness, dan stres akademik

Stres akademik merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh remaja khususnya yang sedang menempuh pendidikan. Tak jarang dari mereka masih belum bisa mengatasi masalah tersebut dengan baik. Seseorang yang mengalami stres akademik dan tidak mampu dalam mengatasinya, akan menimbulkan dampak negatif bagi dirinya. Hal tersebut dapat berpengaruh juga terhadap kesehatan fisik maupun mental seseorang. Oleh sebab itu, penting bagi seseorang untuk memiliki karakteristik *hardiness*. Seseorang yang memiliki karakteristik *hardiness* akan cenderung mengartikan suatu kejadian yang membuat mereka tertekan sebagai sebuah motivasi serta peluang untuk belajar (Amiruddin & Ambarini, 2014). Ketika berhadapan dengan situasi yang menekan, seseorang yang memiliki karakteristik *hardiness* juga akan mengalami stres ataupun tekanan, namun mereka mampu mengambil sikap secara positif dalam keadaan yang menekan tersebut agar dapat menimbulkan suatu kenyamanan melalui cara yang sehat atau baik (Istiningtyas, 2013).

Kepribadian *hardiness* dipengaruhi oleh keadaan stres dan cara seseorang dalam mengatasi masalah atau keadaan tersebut (Kaur & Tung, 2019). Ketika seseorang tengah dihadapkan pada situasi stres atau menekan, seseorang yang memiliki karakteristik *hardiness* cenderung mengandalkan fokus pada masalah (*problem focused*) serta cara-cara untuk menyelesaikannya (Bartone & Bowles, 2020). *Problem focused coping* menekankan pada perilaku seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah serta berusaha semaksimal mungkin menemukan jalan keluar dari masalahnya dan mencoba untuk mengubah situasi tersebut (Kaur & Tung, 2019). Menggunakan strategi *problem focused coping* mampu mempengaruhi seseorang untuk fokus pada masalahnya sehingga dapat melakukan penanganan masalah dengan tepat serta berpengaruh terhadap penyesuaian diri yang baik (Semaraputri & Rustika, 2018).

Maka dari itu, ketika seseorang sedang mengalami stres akademik atau dihadapkan pada keadaan yang menekan, orang yang memiliki karakteristik *hardiness* akan melihat secara positif serta menganggap hal tersebut sebagai kesempatan mereka untuk belajar. Mereka juga akan berusaha untuk menyelesaikan masalah tersebut dengan melakukan beberapa upaya agar mampu mengubah situasi yang menekan tersebut menjadi lebih baik dan masalah dapat terpecahkan (*problem focused coping* yang tinggi). Hal tersebut akan membantu serta memudahkan seseorang dalam menghadapi maupun mengatasi masalah yang sedang mereka rasakan dan akan mengurangi stres akademik yang dialami. Sebaliknya, seseorang yang sedang mengalami stres akademik atau dihadapkan pada situasi yang menekan dan orang tersebut memiliki tingkat *hardiness* yang rendah, maka akan menganggap masalah yang dialaminya sebagai suatu ancaman. Mereka juga akan mengabaikan masalah tersebut atau tidak berusaha untuk menyelesaikannya dan akan menghindari (*problem focused coping* yang rendah). Hal tersebut yang akan menambah stres seseorang dan juga tidak mengurangi stres akademik yang dialami. Jadi tingkat *hardiness* akan mempengaruhi hubungan *problem focused coping* dengan stres akademik. Semakin tinggi tingkat *hardiness*, maka akan memperkuat tingkat *problem focused coping* dan akan mengurangi stres akademik yang dialami, begitu pula sebaliknya.

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Pengaruh variabel *hardiness* dalam hubungannya dengan *problem focused coping* dan stres akademik

Hipotesa

Hardiness mempengaruhi hubungan antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada remaja yang sedang menempuh pendidikan.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu pendekatan dengan data yang berupa angka dan diolah secara statistik (Mulyadi, 2011). Penelitian ini menguji taraf korelasi antara variabel X_1 (*problem focused coping*) dengan variabel Y (stres akademik) yang ditinjau dari variabel X_2 (*hardiness*).

Subjek Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan individu yang dirancang untuk diteliti dan akan dilakukan generalisasi atau pengambilan kesimpulan kepada suatu kelompok individu yang jumlahnya lebih luas atau banyak dan bersumber dari data kelompok individu dengan jumlah yang lebih sedikit (Winarsunu, 2017). Sedangkan sampel adalah sebagian kecil dari individu yang dipilih menjadi wakil dalam suatu penelitian (Winarsunu, 2017). Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampel stratifikasi. Teknik sampel stratifikasi digunakan ketika suatu populasi terbagi atas kategori yang memiliki susunan bertingkat (Winarsunu, 2017). Kemudian karakteristik dari subjek yang akan dipilih yaitu remaja yang menempuh pendidikan (usia 12 – 21 tahun) dan berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Setelah itu, subjek akan dikelompokkan menjadi dua kategori berdasarkan skor *hardiness* yang telah diperoleh yaitu kategori tinggi dan kategori rendah dengan cara mencari nilai rata-rata dari jumlah seluruh skor *hardiness* yang diperoleh. Nilai rata-rata yang didapatkan sebesar 43. Sedangkan jumlah subjek yang memperoleh tingkat *hardiness* tinggi sebanyak 77 orang dan tingkat *hardiness* rendah sebanyak 73 orang.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu variabel *independent* (X_1), variabel kovariat (X_2), dan variabel *dependent* (Y). Adapun yang menjadi variabel *independent* (X_1) yaitu *problem focused coping*, variabel kovariat (X_2) yaitu *hardiness*, dan variabel *dependent* (Y) stres akademik.

Stres akademik merupakan suatu tekanan yang dialami oleh seseorang akibat adanya berbagai tuntutan akademik dan mereka tidak mampu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Seseorang yang mengalami stres akademik akan menganggap tuntutan akademik sebagai suatu beban dan hal yang tidak menyenangkan. Di dalam penelitian ini, stres akademik akan diukur dengan menggunakan skala *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang disusun oleh Sun et al (2011) dan telah diadaptasi oleh Muhtadini (2018) yang mengacu pada faktor penyebab stres akademik yaitu tekanan yang berasal dari kegiatan belajar atau pendidikan, beban kerja atau tugas yang diberikan, adanya rasa cemas terhadap nilai, harapan terhadap diri sendiri, dan keputusan. Hasil atau jumlah *score* yang diperoleh dari pengisian skala tersebut yang akan menjadi pengukur tingkat stres akademik seseorang. Skala ini berjumlah 16 item dengan indeks reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,785 dan validitas sebesar 0,23-0,53 yang telah dilakukan pengujian oleh Muhtadini (2018).

Hardiness atau ketahanan merupakan karakteristik positif seseorang yang menganggap suatu masalah atau tekanan yang ada di dalam hidupnya merupakan suatu kesempatan bagi mereka untuk berkembang dan keyakinan untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Di dalam penelitian ini, *hardiness* akan diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Handayani (2017) yang telah ia susun berdasarkan adaptasi skala OHQ (*Occupational Hardiness Questionnaire*) dibuat oleh Jimenez, Munoz, Hernandez, dan Blanco (2014) serta mengacu pada aspek *hardiness* menurut Kobasa yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Hasil atau jumlah *score* yang diperoleh dari pengisian skala tersebut akan menjadi pengukur *hardiness* yang dimiliki oleh seseorang. Skala ini berjumlah 13 item. Skala *hardiness* ini memiliki nilai validitas sebesar 0,677 – 0,869 dan nilai reliabilitas sebesar 0,952 setelah dilakukan *try out* oleh Handayani (2017).

Problem focused coping merupakan strategi penyelesaian masalah yang dilakukan oleh seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah dalam hidupnya dengan melakukan beberapa upaya agar dapat mengubah keadaan menjadi lebih baik. Di dalam penelitian ini, *problem focused coping* akan diukur menggunakan skala dari Carver et al (1989) dan telah diadaptasi oleh Wahyudhi (2018) yang mengacu pada indikator *active coping*, *planning*, *suppression of competing activities*, *restraint coping*, dan *seeking social support for instrumental reasons*. Hasil atau jumlah *score* yang diperoleh dari pengisian skala tersebut akan menjadi acuan untuk mengukur tingkat *problem focused coping* yang dimiliki seseorang. Skala dari *problem focused coping* ini memiliki nilai indeks validitas berada pada rentang 0,417 – 0,811 dan nilai reliabilitas sebesar 0,944 dengan jumlah item sebanyak 20 setelah dilakukan uji coba oleh Wahyudhi (2018).

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert merupakan suatu skala yang digunakan untuk melihat atau mengukur pendapat, sikap, maupun persepsi atau pemahaman dari seseorang serta sekelompok orang mengenai suatu kejadian sosial (Febtriko & Puspitasari, 2018). Di dalam skala ini juga terdapat item *favorable* dan *unfavorable*. Kemudian skala *problem focused coping* dan *hardiness* memiliki empat pilihan jawaban yang tersedia yaitu Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 1, Sesuai (S) memiliki skor 2, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 4. Pada item *favorable*, skor diberikan secara terbalik yaitu 4 sampai 1. Sedangkan skala stres akademik memiliki lima pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) memiliki skor 5, Tidak Setuju (TS) memiliki skor 4, Ragu-Ragu (R) memiliki skor 3, Setuju (S) memiliki skor 2, dan Sangat Setuju (SS) memiliki skor 1. Pada item *favorable*, skor diberikan secara terbalik yaitu 1 sampai 5.

Prosedur dan Analisa Data

Penelitian ini memiliki tiga prosedur utama yaitu persiapan, pelaksanaan, dan analisa. Pada tahap pertama yaitu persiapan, peneliti melakukan pendalaman materi terlebih dahulu. Selanjutnya peneliti mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan. Setelah itu, peneliti melakukan analisa data menggunakan aplikasi SPSS untuk menilai reliabilitas item. Reliabilitas melihat sejauh mana suatu instrumen pengukuran dapat diuji karena keajegannya (Yusup, 2018). Dari hasil pengujian tersebut, didapatkan hasil bahwa pada skala *problem focused coping* mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,866. Kemudian pada skala stres akademik mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,850 dan skala *hardiness* mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,866. Dapat disimpulkan dari ketiga skala tersebut bahwa skala reliabel atau konsisten. Kemudian setelah itu peneliti meminta ijin untuk melakukan penelitian atau pengumpulan data.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti mulai menyebarkan skala kepada subjek. Skala tersebut disebarkan secara *online* melalui *link google form* dengan dituliskan beberapa kriteria subjek yang dibutuhkan yaitu remaja yang menempuh pendidikan (usia 12 – 21 tahun) dan berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Subjek yang telah memenuhi kriteria tersebut, diminta untuk mengisi skala yang telah dibagikan. Penelitian ini akan memberikan tiga skala yaitu skala *problem focused coping*, skala *hardiness*, dan skala stres akademik.

Tahap terakhir adalah tahap analisa. Pada tahap ini, peneliti melakukan analisa data yang didapatkan dari hasil skala yang telah disebarkan sebelumnya. Data yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan aplikasi SPSS dan dilakukan beberapa uji yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji homogenitas, uji signifikansi simultan (uji statistik F), uji koefisien determinasi, uji korelasi, dan uji anakova (analisis kovarian).

HASIL PENELITIAN

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu remaja yang berusia 12-21 tahun dan sedang menempuh pendidikan (SMP, SMA, kuliah) dengan jenis kelamin laki-laki atau perempuan. Jumlah keseluruhan subjek yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu 150 orang. Berikut ini penjabaran subjek yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan :

Tabel 1. Jumlah Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin dan Jenjang Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	42	28.0	28.0	28.0
	Perempuan	108	72.0	72.0	100.0
	Total	150	100.0	100.0	
Valid	SMP	98	65.3	65.3	65.3
	SMA	18	12.0	12.0	77.3
	Kuliah	34	22.7	22.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa jumlah subjek laki-laki sebanyak 42 orang atau sekitar 28 % dan jumlah subjek perempuan sebanyak 108 orang atau 72 %. Jadi total keseluruhan subjek sebanyak 150 orang. Sedangkan untuk jumlah subjek berdasarkan jenjang pendidikan terbagi menjadi tiga kategori yaitu SMP, SMA, dan kuliah. Subjek pada tingkat SMP terdapat 98 orang atau 65,3 %, tingkat SMA sejumlah 18 orang atau sekitar 12 %, dan tingkat kuliah sejumlah 34 orang atau 22,7 %.

Tabel 2. Tingkat Stres Akademik, *Problem Focused Coping*, dan *Hardiness* pada Subjek Secara Keseluruhan

Kategori	Frekuensi	Persen	Tingkat
Stres Akademik	18	12 %	Tinggi
	106	71 %	Sedang
	26	17 %	Rendah
<i>Problem Focused Coping</i>	25	17 %	Tinggi
	108	72 %	Sedang
	17	11 %	Rendah
<i>Hardiness</i>	29	19 %	Tinggi
	106	71 %	Sedang
	15	10 %	Rendah

Dari data tersebut dapat diketahui bahwa stres akademik masih cukup banyak dialami oleh remaja saat ini. Sedangkan untuk *problem focused coping*, subjek telah memiliki tingkat *problem focused coping* yang sudah cukup baik. Begitu pula dengan tingkat *hardiness* pada subjek yang juga sudah cukup baik. Namun subjek harus tetap meningkatkan tingkat *problem focused coping* dan *hardiness* yang dimiliki. Karena kedua hal tersebut penting untuk dimiliki oleh seseorang, terlebih dalam penyelesaian suatu masalah atau pengurangan stres akademik.

Tabel 3. Tingkat Stres Akademik, *Problem Focused Coping*, dan *Hardiness* pada Subjek Berdasarkan Jenjang Pendidikan

Kategori	Frekuensi	Persen	Tingkat
Stres Akademik			
SMP	15	15,31 %	Tinggi
	69	70,41 %	Sedang
	14	14,29 %	Rendah
SMA	3	17 %	Tinggi
	15	83 %	Sedang
	0	0 %	Rendah
Kuliah	0	0 %	Tinggi
	22	65 %	Sedang
	12	35 %	Rendah
<i>Problem Focused Coping</i>			
SMP	15	15,31 %	Tinggi
	72	73,47 %	Sedang
	11	11,22 %	Rendah
SMA	3	17 %	Tinggi
	13	72 %	Sedang
	2	11 %	Rendah
Kuliah	7	20,59 %	Tinggi
	23	67,65 %	Sedang
	4	11,76 %	Rendah
<i>Hardiness</i>			
SMP	20	20,41 %	Tinggi
	70	71,43 %	Sedang
	8	8,16 %	Rendah
SMA	3	16,67 %	Tinggi
	12	66,67 %	Sedang
	3	16,67 %	Rendah
Kuliah	6	17,65 %	Tinggi

24	70,59 %	Sedang
4	11,76 %	Rendah

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa stres akademik masih banyak dialami oleh remaja SMP, SMA, ataupun kuliah meskipun dalam jumlah atau tingkatan yang berbeda-beda. Kemudian tingkat *problem focused coping* pada subjek di jenjang SMP, SMA, dan kuliah berada pada tingkat sedang yang artinya bahwa subjek telah memiliki *problem focused coping* yang cukup baik. *Problem focused coping* merupakan hal penting yang sebaiknya dimiliki oleh seseorang. Karena melalui *problem focused coping*, seseorang akan melakukan suatu tindakan atau cara secara langsung untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya dan masalah akan terselesaikan dengan baik. Selanjutnya adalah tingkat *hardiness* pada subjek di jenjang SMP, SMA, dan kuliah berada pada tingkat sedang yang artinya bahwa subjek telah memiliki tingkat *hardiness* yang cukup baik. Memiliki kepribadian *hardiness* sangat dibutuhkan bagi seseorang. Karena dengan adanya *hardiness* akan membantu seseorang untuk menyelesaikan bahkan mengurangi tekanan maupun persoalan yang sedang dihadapinya. Selain itu, *hardiness* juga akan membuat seseorang menilai positif masalah yang sedang dihadapinya dan menjadi salah satu sumber kekuatan seseorang dalam menghadapi suatu persoalan hidup.

Tabel 4. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.203 ^a	.041	.028	9.923

Dari hasil uji koefisien determinasi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai *adjusted R square* yang didapatkan sebesar 0,028. Maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel *problem focused coping* dan *hardiness* secara simultan terhadap variabel stres akademik sebesar 2,8 %.

Tabel 5. Uji Anakova (Analisis Kovarian)

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	400.306 ^a	2	200.153	2.002	.139
Intercept	2044.017	1	2044.017	20.448	.000
PFC	2.813	1	2.813	.028	.867
Hardiness	269.865	1	269.865	2.700	.103
Error	14694.527	147	99.963		
Total	429583.000	150			
Corrected Total	15094.833	149			

Berdasarkan uji anakova (analisis kovarian) yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa *hardiness* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,103 > 0,05$. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *hardiness* tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. Kemudian pada variabel *problem focused coping* didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,867 > 0,05$ hal tersebut juga dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. Jadi, *hardiness* dan *problem focused coping* tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik secara parsial. Kemudian untuk melihat pengaruh *hardiness* dan *problem focused coping* secara simultan, dapat diketahui pada bagian *corrected model* pada tabel di atas yaitu nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,139 > 0,05$. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa secara simultan, *hardiness* dan *problem focused coping* juga tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik.

Jadi pada penelitian ini telah dilakukan beberapa uji seperti uji normalitas nilai residual, uji linearitas, uji korelasi, uji homogenitas, uji anakova (analisis kovarian), uji signifikansi simultan (uji statistik F), dan uji koefisien determinasi seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Dari uji normalitas nilai residual yang telah dilakukan menggunakan uji kolmogorov-smirnov, data penelitian ini berdistribusi normal karena nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,733 ($p > 0,05$). Berdasarkan uji kolmogorov-smirnov, data dikatakan normal ketika nilai signifikansi yang diperoleh diatas atau lebih dari 0,05. Kemudian selanjutnya dilakukan uji linearitas dan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* pada bagian *problem focused coping* dengan stres akademik sebesar 0,454 yaitu $> 0,05$. Kemudian nilai f.hitung yang lebih kecil dari f.tabel yaitu $1,016 < 1,55$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *problem focused coping* dengan stres akademik. Selanjutnya pada bagian *hardiness* dengan stres akademik, diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,789 yaitu $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan yang linear antara *hardiness* dengan stres akademik. Hal ini juga dapat dilihat dari nilai f.hitung yang lebih kecil dari f.tabel yaitu $0,724 < 1,57$ yang menandakan adanya hubungan yang linear antara *hardiness* dengan stres akademik. Setelah itu dilakukan uji homogenitas menggunakan *levene's test* dan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,000 < 0,05$. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa data tidak homogen.

DISKUSI

Dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa variabel *hardiness* ternyata tidak mempengaruhi hubungan *problem focused coping* dengan stres akademik. Hal tersebut dapat ditinjau dari hasil pengujian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji anakova (analisis kovarian). Analisis kovarian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *problem focused coping* terhadap stres akademik dengan mengendalikan *hardiness*. Variabel *hardiness* diduga menjadi variabel kovariat. Pada uji anakova, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi dari variabel *hardiness* sebesar $0,103 > 0,05$ yang dapat diartikan bahwa *hardiness* tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. Kemudian pada variabel *problem focused coping* didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,867 > 0,05$ yang artinya bahwa *problem focused coping* juga tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. Selanjutnya untuk melihat pengaruh *hardiness* dan *problem focused coping* secara simultan, dapat diketahui pada bagian *corrected model* yaitu nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,139 > 0,05$ atau dapat diartikan bahwa secara simultan, *hardiness* dan *problem focused coping* tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. Dari hal tersebut juga dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa *hardiness* bukan termasuk variabel kovariat.

Dari uji anakova tersebut dapat diketahui bahwa *hardiness* ternyata tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhi. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah jenis kelamin. Seperti pada penelitian Klag & Bradley (2004) menjelaskan bahwa konsep yang dikemukakan oleh Kobasa mengenai kaitan *hardiness* terhadap stres serta pada kondisi kesehatan cenderung sesuai dan dimiliki oleh laki-laki tetapi tidak untuk perempuan. Kemudian penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Shepperd & Kashani (1991) juga menjelaskan bahwa *hardiness* tidak berinteraksi dengan stres dalam memprediksikan kondisi kesehatan pada perempuan. Selain itu, pada penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Saputra & Suarya (2019) didapatkan hasil

bahwa ternyata *hardiness* tidak berperan secara signifikan dalam hubungan antara stres akademik terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis. Hal tersebut dapat terjadi dimungkinkan karena proporsi jenis kelamin serta tingkat usia seseorang. Dari penelitian – penelitian tersebut dapat diketahui bahwa jenis kelamin akan dapat berpengaruh terhadap karakteristik *hardiness* yang dimiliki oleh seseorang. Karakteristik *hardiness* lebih cenderung sesuai dan dimiliki oleh laki-laki dibandingkan dengan perempuan. Sedangkan subjek dalam penelitian ini mayoritas adalah perempuan dengan jumlah 108 orang dari 150 subjek. Hal tersebut yang menjadi salah satu faktor yang menyebabkan *hardiness* tidak memengaruhi stres akademik.

Kemudian dari penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa ternyata *problem focused coping* juga tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. Hal ini sama dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Tarwiyati (2013) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat *problem focused coping* dengan tingkat stres. Kemudian menurut Lazarus (dalam Taufik et al, 2013) dijelaskan bahwa laki – laki cenderung menggunakan strategi *problem focused coping* karena laki – laki cenderung menggunakan logika sehingga mereka akan memilih untuk segera menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Sedangkan perempuan akan cenderung menggunakan *emotion focused coping*. Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa strategi *coping* yang digunakan oleh seseorang juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Sedangkan di dalam penelitian ini, mayoritas dari subjek adalah berjenis kelamin perempuan. Sehingga hal tersebut menjadi salah satu faktor yang menyebabkan *problem focused coping* tidak memengaruhi stres akademik di dalam penelitian ini.

Dari hasil analisis kovarian yang telah dilakukan, juga menunjukkan bahwa *hardiness* bukan termasuk variabel kovariat. Hal ini juga dapat dilihat berdasarkan uji signifikansi simultan (uji statistik F) yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi sebesar 0,045 ($p < 0,05$) serta nilai *f*.hitung lebih besar dari *f*.tabel yaitu $3,157 > 3,06$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *problem focused coping* dan *hardiness* berpengaruh secara simultan terhadap stres akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *hardiness* sebagai variabel *independent (predictor)* dalam hubungannya dengan stres akademik. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Azizah & Satwika (2021) untuk melihat bagaimana hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19 dan didapatkan hasil bahwa terdapat adanya hubungan yang negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Selain itu, terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Risana & Kustanti (2020) menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa teknik sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017. Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa variabel *hardiness* bukan termasuk variabel kovariat melainkan variabel *independent (predictor)* yang berpengaruh langsung terhadap stres akademik.

Kemudian pada penelitian lain juga dijelaskan bahwa dalam hasil penelitiannya menyebutkan tentang pentingnya *hardiness* sebagai *predictor* dari respon atau tanggapan ketika dalam keadaan stres (Delahaj et al., 2010). Pada penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa hubungan antara *hardiness* dan respon terhadap situasi stres dimediasi oleh karakteristik seseorang seperti gaya coping dan efikasi diri (Delahaj et al., 2010). Hal ini juga didukung dari hasil uji statistik F yang telah dilakukan pada penelitian ini dan diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi sebesar 0,045 ($p < 0,05$) serta nilai *f*.hitung lebih besar dari *f*.tabel yaitu $3,157 > 3,06$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara *problem*

focused coping dan *hardiness* secara simultan terhadap stres akademik. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa *hardiness* termasuk variabel *predictor* yang berpengaruh langsung.

Penelitian ini juga telah melakukan uji korelasi *product moment* sebelum dilakukan uji analisis kovarian. Uji korelasi tersebut dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel *problem focused coping* dengan stres akademik, *hardiness* dengan stres akademik, dan *hardiness* dengan kategori tinggi dan rendah secara parsial dengan stres akademik. Pada uji korelasi pertama didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel *problem focused coping* dengan stres akademik sebesar $0,020 < 0,05$ yang artinya terdapat korelasi. Namun nilai *pearson correlation* yang diperoleh yaitu 0,191. Nilai korelasi tersebut termasuk kedalam kategori yang sangat rendah. Jadi *problem focused coping* dengan stres akademik memiliki korelasi namun sangat rendah. Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi yaitu jumlah subjek di dalam penelitian ini mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 108 orang dari 150 subjek. Karena perempuan cenderung menggunakan *emotion focused coping* daripada *problem focused coping*. Seperti pada penelitian Olff (2017) menjelaskan bahwa *emotion focused coping* sering digunakan oleh perempuan. Beberapa penelitian juga telah menunjukkan bahwa perempuan cenderung menggunakan *emotion focused coping* daripada laki-laki (Atanes et al., 2020). Kemudian pada uji korelasi kedua didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel *hardiness* dengan stres akademik sebesar $0,047 < 0,05$ yang artinya terdapat korelasi antara kedua variabel tersebut. Nilai *pearson correlation* yang diperoleh yaitu 0,162. Nilai korelasi tersebut termasuk kedalam kategori yang sangat rendah. Jadi jika disimpulkan, variabel *hardiness* dengan stres akademik memiliki korelasi namun sangat rendah.

Uji korelasi selanjutnya adalah untuk melihat bagaimana hubungan variabel *hardiness* dengan stres akademik yang telah dibagi menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah secara parsial. Pada uji pertama, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel *hardiness* kategori tinggi dengan stres akademik sebesar $0,312 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat korelasi. Kemudian pada uji kedua, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel *hardiness* kategori rendah dengan stres akademik sebesar $0,659 > 0,05$ yang artinya juga tidak terdapat korelasi. Sehingga dari uji korelasi yang telah dilakukan ini, dapat diketahui bahwa *hardiness* dengan kategori tinggi maupun rendah tidak memiliki korelasi dengan stres akademik. Hal ini sama seperti ketika dilakukan uji anakova (analisis kovarian) yaitu didapatkan hasil bahwa *hardiness* ternyata tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik.

Pada hasil uji koefisien determinasi yang telah dilakukan di dalam penelitian ini, dapat diketahui pengaruh variabel *problem focused coping* dan *hardiness* secara bersama-sama terhadap variabel stres akademik hanya sebesar 2,8 %, sedangkan sisanya 97,2 % dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Beberapa aspek lain juga mampu mempengaruhi tingkat stres akademik pada seseorang, misalnya dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain serta motivasi berprestasi yang dimiliki orang tersebut. Hal tersebut dapat dibuktikan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Ernawati & Rusmawati (2015) yang menyebutkan bahwa dari hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik. Kemudian penelitian lain juga menyebutkan bahwa terdapat adanya hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik (Mulya & Indrawati, 2016). Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain serta motivasi berprestasi yang dimiliki oleh seseorang juga mampu mempengaruhi atau menurunkan tingkat stres akademik yang sedang dialami oleh seseorang.

Pada penelitian ini telah didapatkan hasil bahwa dari 150 orang subjek secara keseluruhan, terdapat 72 % memiliki tingkat *problem focused coping* sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja telah memiliki tingkat *problem focused coping* yang cukup baik. Namun *problem focused coping* yang dimiliki harus tetap ditingkatkan. Karena *problem focused coping* ini ditujukan untuk memecahkan suatu persoalan dan seseorang akan melakukan suatu tindakan untuk mengubah apa yang menjadi sumber stres tersebut (Carver et al., 1989). Selain itu, dari 150 orang subjek juga terdapat 71 % memiliki tingkat *hardiness* sedang. Kepribadian *hardiness* juga merupakan hal penting yang dibutuhkan bagi seseorang. Karena melalui *hardiness*, seseorang akan mudah dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Mereka juga akan menilai secara baik atau positif masalah yang sedang dialami. Seperti pada penelitian yang telah dilakukan oleh Kovacs & Borcsa (2017) dijelaskan bahwa kepribadian *hardiness* mampu membantu seseorang untuk mengatasi masa – masa ketika ia sedang mengalami stres atau tekanan. Kemudian selanjutnya didapatkan hasil bahwa dari 150 subjek yang diperoleh, sebesar 12 % memiliki tingkat stres akademik yang tinggi dan 71 % memiliki tingkat stres akademik sedang. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa stres akademik masih cukup banyak dialami oleh remaja saat ini.

Stres akademik merupakan suatu hal yang umum dan sering dialami oleh seseorang yang sedang menempuh suatu pendidikan. Stres akademik dapat terjadi karena disebabkan oleh berbagai hal yang mungkin dialami oleh seseorang berkaitan dengan akademik. Stres tersebut dapat bersumber dari berbagai masalah seperti adanya beban ujian yang sedang dihadapi, sistem pendidikan yang berbeda, dan memikirkan tujuan atau rencana untuk masa depan ketika seseorang telah lulus (Ramli et al., 2018). Oleh sebab itu, penting untuk seseorang melakukan suatu cara agar mengurangi stres akademik yang sedang dialaminya. Stres akademik jika terus menerus dibiarkan akan tidak baik bagi seseorang karena akan memberikan dampak buruk bagi orang tersebut. Ketika seseorang mengalami suatu tekanan atau stres, akan menimbulkan beberapa gejala seperti gugup, cemas, khawatir, mengalami gangguan pencernaan, mengalami nyeri di leher atau bahu, dan tegang (Agolla & Ongori, 2009). Namun stres akademik juga dapat memberikan dampak positif kepada seseorang apabila orang tersebut mampu mengelolanya dengan baik. Misalnya memberikan motivasi lebih kepada seseorang, menumbuhkan sikap pantang menyerah, serta meningkatkan kreativitas mereka.

Penelitian ini mungkin memiliki beberapa keterbatasan di dalamnya seperti subjek penelitian yang masih terlalu luas, dan pada saat proses pengumpulan data melalui skala yang disebarkan secara *online* terkadang tidak menunjukkan pendapat subjek yang sebenarnya karena beberapa faktor yang mempengaruhi seperti perbedaan pendapat atau anggapan setiap subjek, faktor kejujuran, dan keseriusan dalam pengisian, dan lain sebagainya. Sebaiknya untuk peneliti selanjutnya dapat lebih memfokuskan subjek yang akan diteliti di dalam penelitiannya agar penelitian dapat lebih menjelaskan secara dalam. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian secara berkelanjutan agar dapat melihat bagaimana setiap perubahan perilaku subjek yang diteliti dari waktu ke waktu. Peneliti selanjutnya juga dapat menentukan atau menambahkan variabel lain yang mempengaruhi atau berkaitan dengan stres akademik pada seseorang. Hal tersebut dilakukan untuk lebih memperdalam atau memperluas penelitian mengenai stres akademik.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa variabel *hardiness* ternyata tidak mempengaruhi hubungan *problem focused coping* dengan stres akademik. Begitu juga ketika dilakukan analisis kovarian, *hardiness* ternyata bukan termasuk variabel kovariat. Namun dari penelitian ini diperoleh bahwa variabel *hardiness* merupakan variabel *independent (predictor)* yang berpengaruh langsung terhadap stres akademik. Implikasi dari penelitian ini yaitu sebaiknya para remaja yang sedang mengalami stres akademik segera melakukan suatu tindakan atau berusaha untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya tersebut. Selain itu, remaja juga harus memiliki pemikiran yang positif mengenai masalah atau kejadian-kejadian yang sedang dialaminya. Karena hal itu akan membantu seseorang untuk lebih mampu dalam menghadapi berbagai masalah di hidupnya. Stres akademik juga dapat dikurangi melalui dukungan sosial dan motivasi untuk berprestasi yang dimiliki oleh seseorang. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak hanya dari dalam diri seseorang saja melainkan lingkungan sosial seperti orang tua, keluarga, teman, tetangga, dan lain sebagainya juga dapat memengaruhi stres akademik yang dialami oleh seseorang. Oleh sebab itu, lingkungan sosial pada remaja sebaiknya memberikan motivasi atau membantu remaja tersebut dalam mengurangi stres akademik yang dialami. Di dalam penelitian ini juga diperoleh hasil bahwa stres akademik masih cukup banyak dialami oleh subjek. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta menambah ilmu kepada masyarakat luas bahkan yang mungkin sedang mengalaminya, maupun untuk peneliti selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai stres akademik, sebaiknya penelitian dilakukan dengan menggunakan variabel lain di luar penelitian ini atau menggunakan faktor internal dan faktor eksternal yang berpengaruh terhadap stres akademik agar lebih memperdalam atau memperluas hasil penelitian.

REFERENSI

- Abbasi, M., Ghadampour, E., Hojati, M., & Senobar, A. (2020). Moderating effects of hardiness and optimism on negative life events and coping self-efficacy in first-year undergraduate students. *Anales de Psicologia*, 36(3), 451–456.
- Adawiyah, W., & Ni'matuzahroh. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(02), 228-245.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 4(2), 063–070.
- Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, M. S., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-bawardi, A., Alsohim, M., & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among Health Science Preparatory Program students in two Saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 159–164.
- Amalia, R., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan antara Hardiness dengan Perilaku Prosocial pada Mahasiswa yang Mengikuti UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 313-318.
- Amelia, D. (2019). Hubungan antara Problem Focused Coping dan Burnout pada Guru

Sekolah Dasar. Skripsi: Universitas Sanata Dharma.

- Amiruddin, J. H., & Ambarini, T. K. (2014). Pengaruh Hardiness dan Coping Stress Terhadap Tingkat Stres pada Kadet Akademi TNI-AL. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*, 03(02), 72–78.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 37–55.
- Atanes, M. L., Barbero, M. R., & Herrero, M. S. (2020). Are Women Still "the Other" ? Gendered Mental Health Interventions for Health Care Workers in Spain During COVID-19. *American Psychological Association*, 12 (1), 243-244.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212-223.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bartone, P. T., & Bowles, S. V. (2020). Coping with recruiter stress : Hardiness, performance and well-being in US Army recruiters. *Military Psychology*, September, 1-8.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Chen, S., & Sun, P. (2019). Gender differences in the interaction effect of cumulative risk and problem-focused coping on depression among adult employees. *Research Article*, 1–16. Diakses 18 Desember 2020, pukul 10.00 WIB.
- Delahaij, R., Gaillard, A. W. K., & Dam, K. V. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: investigating mediating processes. *Personality and Individual Differences*, 49, 386-390.
- Devita, Y., & Mahdili (2018). Hubungan Stres Akademik terhadap Penggunaan Smartphone pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 9(2), 93-100.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Fajarini, F., & Khaerani, N. M. (2014). Kelekatan aman, religiusitas, dan kematangan emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 22–29.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 6(2), 55–65.
- Febtriko, A., & Puspitasari, I. (2018). Mengukur Kreatifitas dan Kualitas Pemograman pada Siswa SMK Kota Pekanbaru Jurusan Teknik Komputer Jaringan dengan Simulasi Robot.

Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi Univrab, 3(1), 1–9.

- Fitriani, A., & Ambarini, T. K. (2013). Hubungan antara Hardiness dengan Tingkat Stres Pengasuhan pada Ibu dengan Anak Autis. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 02(2), 34–40.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- Handayani, N. (2017). Hubungan antara Kepribadian Hardiness dengan Kecenderungan Problem Focus Coping pada Anggota Polisi. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hernawati, N. (2006). Tingkat Stres dan Strategi Koping Menghadapi Stres pada Mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama Tahun Akademik 2005 / 2006. *J.II. Pert.Indon*, 11(2), 43–49.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137–144.
- Istiningtyas, L. (2013). Kepribadian Tahan Banting (Hardness Personality) dalam Psikologi Islam. *Jurnal Ilmu Agama UIN Raden Fatah*, 14(1), 81–97.
- Kamila, M. Y., & Sakti, H. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Problem Focused Coping pada Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy di Kota Surakarta. *Jurnal Empati*, 7(4), 67–73.
- Kaur, J., & Tung, N. S. (2019). Role of coping strategies in hardy personality of adolescents. *International Journal of Scientific Research and Review*, 07(03), 3142–3147.
- Klag, S., & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: an exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9, 137–161.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 368–378.
- Kovacs, I. K., & Borcsa, M. (2017). The relationship between anxiety, somatic symptoms and hardiness in adolescence. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 19(2), 42–49.
- Kwak, C. W., & Ickovics, J. R. (2019). Adolescent suicide in South Korea: Risk factors and proposed multi-dimensional solution. *Asian Journal of Psychiatry*, 43, 150–153.
- Maddi, S. R. (2007). Relevance of hardiness assessment and training to the military context. *Military Psychology*, 19(1), 61–70.
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R., & Bleecker, F. (2002). The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*, 36(1), 72–85.
- Miodrag, N., & Hodapp, R. M. (2011). Chronic Stress and its Implications on Health Among

- Families of Children with Intellectual and Developmental Disabilities (I / DD). *International Review of Research on Developmental Disabilities*, 41. 127-161. Elsevier Inc.
- Muhtadini, R. L. (2018). Expressive Writing untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Full Day School. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mujahidah, N. E., Astuti, B., & Nhung, L. N. A. (2019). Decreasing academic stress through problem-focused coping strategy for junior high school students. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 2 (1), 1-9.
- Mulya, H.A., & Indrawati, E.S. (2016). Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Mulyadi, M. (2011). Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, 15(1), 127-138.
- Mund, P. (2016). Kobasa Concept of Hardiness (A Study with Reference to the 3Cs). *International Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research*, 2(1), 34-40.
- Nirwana, B., Putra, Y. Y., & Yusra, Z. (2014). Gambaran Hardiness pada Individu dengan Disabilitas yang Sukses. *Jurnal RAP UNP*, 5(2), 114-124.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita Di BLKLN DISNAKERTRANS Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126-132.
- Olff, M. (2017). Sex and gender differences in post-traumatic stress disorder: an update. *European Journal of Psychotraumatology*, 8, 1-2.
- Purnama, F. H., & Raharjo, S. T. (2018). Peran sekolah dan perilaku remaja. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 205-213.
- Putra, S. D. (2015). Uji Validitas Konstruk pada Instrumen Student-Life Stress Inventory dengan Metode Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 4(3), 1-11.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 3(1), 22-30.
- Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(12), 1-9.
- Reddy, K. J., Karishmarajanmenon, M., & Anjanathattil. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537.
- Risana, I.W., & Kustanti, E.R. (2020). Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 370-374.

- Sani, U. U. (2019). Impact of Academic Stress and Coping Strategies among Senior Secondary School Students in Kaduna State, Nigeria. *International Journal of Innovative Social & Science Education Research*, 7(1), 40–44.
- Saputra, I. M. R. A., & Suarya, L. M. K. S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 31-43.
- Sari, G. P., & Coralia, F. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Stres Akademik dan Coping Strategy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA. *Prosiding Psikologi*, 5(1), 141-149.
- Semaraputri, S. A. K. T., & Rustika, I. M. (2018). Peran Problem Focused Coping Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Akhir yang menjadi Pengurus Organisasi Kemahasiswaan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 35-47.
- Shepperd, J. A., & Kashani, J. H. (1991). The relationship of hardiness, gender, and stress to health outcomes in adolescents. *Journal of Personality*, 59(4), 747-768.
- Suara.com. (2020,29,6). Pelajar Dilaporkan Stres hingga Meninggal karena Sulit Masuk Sekolah Negeri. Diakses 8 Desember 2020, pukul 07.30 WIB. <https://www.suara.com/news/2020/06/29/173322/pelajar-dilaporkan-stres-hingga-meninggal-karena-sulit-masuk-sekolah-negeri>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents : Development, Validity, and Reliability with Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Swagery, R. V., Hikmatul., & Husna, A. (2017). Hardiness pada Wanita Karir Single Parent yang Memiliki Anak Tunarungu. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 66-73.
- Tarwiyati, H. (2013). Hubungan antara Tingkat Problem-Focused Coping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik. *Jurnal Psikososial*, 6(1), 63–80.
- Taufik., Ifdil., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Tavousi, M. N. (2015). The Effectiveness of Progressive Relaxation Training on Daily Hassles: Moderating Role of Hardiness and Self esteem. *Social and Behavioral Sciences*, 190, 54-60.
- Tribunnews.com. (2020,17,10). Siswa SMA Bunuh Diri Diduga Stres Akibat Tugas Belajar Online. Diakses 8 Desember 2020, pukul 07.00 WIB. <https://www.tribunnews.com/regional/2020/10/17/siswa-sma-bunuh-diri-diduga-stres-akibat-tugas-belajar-online>
- Untari, D. T., Satria, B., Fikri, A. W. N., Nursal, M. F., & Winarso, W. (2020). Technology, Social Media and Behaviour of Young Generation in Indonesia ; A Conceptual Paper. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9(04), 986-989.
- Utaminingsias, W., Ishartono, I., & Hidayat, E. N. (2016). Coping Stres Karyawan dalam

- Menghadapi Stres Kerja. *Prosiding KS : Riset & PKM*, 3(2), 155–291.
- Wahyudhi, Q. I. (2018). Pengaruh Kematangan Sosial terhadap Problem Focused Coping pada Laki-Laki Usia Dewasa Awal. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Winarsunu, T. (2017). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235-239.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17-23.
- Zaman, N. I., & Ali, U. (2019). Autonomy in University Students: Predictive Role of Problem Focused Coping. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(1), 101-114.



LAMPIRAN

Lampiran 1. *Blueprint Skala*

Blueprint Skala Hardiness

NO	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1.	<i>Commitment</i>	Menggambarkan sejauh mana seseorang terlibat dalam pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan. Seseorang yang berkomitmen akan sadar dengan tujuan yang akan dicapai dan tidak mudah menyerah karena telah mengikat dirinya kedalam situasi tersebut.	1, 4, 9, 12	4
2.	<i>Control</i>	Seseorang mempunyai keyakinan dalam memengaruhi berbagai kejadian di dalam kehidupan mereka. Seseorang yang mempunyai sifat ini akan sangat mungkin memprediksi kejadian yang membuat stres sehingga mereka mampu mengurangi kemungkinan situasi yang menyebabkan kegelisahan.	3, 6, 8, 11, 13	5
3.	<i>Challenge</i>	Keyakinan yang mengubah bagian normal dari kehidupan. Sehingga perubahan dinilai sebagai kesempatan mereka untuk tumbuh dan berkembang daripada sebagai ancaman.	2, 5, 7, 10	4
Total				13

Blueprint Skala Stres Akademik

NO	Faktor	Nomor Item	Jumlah
1.	Tekanan dari kegiatan belajar	6, 11, 4, 5	4
2.	Beban kerja atau tugas	3, 2, 7	3
3.	Kekhawatiran terhadap nilai	10, 9, 8	3
4.	Harapan terhadap diri sendiri	14, 15, 16	3
5.	Keputusan	12, 1, 13	3
Total			16

Blueprint Skala Problem Focused Coping

NO	Aspek	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1.	<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Active coping</i>	1, 2, 3, 4	4
		<i>Planning</i>	5, 6, 7, 8	4
		<i>Suppresion of competing activities</i>	9, 10, 11, 12	4
		<i>Restraint coping</i>	13, 14, 15, 16	4
		<i>Seeking social support for instrumental</i>	17, 18, 19, 20	4
Total				20

Lampiran 2. Skala Penelitian

Skala *Hardiness*

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya serius mengerjakan sesuatu mengingat ini merupakan salah satu cara terbaik dalam meraih tujuan hidup.				
2.	Meskipun membutuhkan usaha yang lebih banyak, saya memilih kegiatan yang memberikan pengalaman baru kepada saya.				
3.	Saya berusaha sekeras mungkin untuk memastikan hasil yang terbaik dalam setiap kegiatan yang saya lakukan.				
4.	Saya yakin bahwa pendidikan merupakan hal terpenting untuk masa depan, sehingga saya pun selalu mengarahkan kemampuan terbaik.				
5.	Saya yakin dapat berinovasi dan berkembang dalam pendidikan.				
6.	Segala sesuatu hanya bisa didapatkan melalui kerja keras.				
7.	Saya yakin dengan tugas dan situasi yang menantang dapat meningkatkan kemampuan saya.				
8.	Pengamatan yang cermat terhadap situasi adalah satu-				

	satunya hal yang dapat menentukan tingkat keberhasilan.				
9.	Saya mendedikasikan hidup saya sepenuhnya untuk pendidikan karena merasa senang dengan hal tersebut.				
10.	Sebisa mungkin, saya mencoba pengalaman baru dalam pendidikan saya.				
11.	Pendidikan yang saya tempuh menjadi lancar ketika saya mempersiapkannya dengan matang.				
12.	Kebahagiaan terbesar saya adalah ketika dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.				
13.	Hasil dari pendidikan yang saya tempuh akan dapat dikontrol apabila saya bekerja dengan serius.				

Skala Stres Akademik

NO	Pernyataan	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai akademik saya.					
2.	Saya merasa terlalu banyak mendapatkan tugas di sekolah atau kampus.					
3.	Saya merasa PR atau tugas yang diberikan terlalu banyak.					
4.	Pendidikan dan pekerjaan di masa depan memberikan tekanan pendidikan yang berat bagi saya.					
5.	Orang tua saya sangat peduli dengan nilai akademik saya, sehingga hal tersebut memberikan tekanan yang cukup berat bagi saya.					
6.	Saya merasa mendapat tekanan yang berat dalam					

	pembelajaran sehari-hari.					
7.	Saya merasa sekolah atau kampus memberikan ujian terlalu banyak.					
8.	Nilai akademik merupakan hal yang sangat penting bagi masa depan saya dan bahkan sangat menentukan seluruh kehidupan saya.					
9.	Saya merasa telah mengecewakan orang tua ketika nilai saya buruk.					
10.	Saya merasa telah mengecewakan guru atau dosen ketika nilai saya tidak sesuai harapannya.					
11.	Saya merasa terlalu banyak persaingan di dalam kelas sehingga memberikan tekanan pada saya.					
12.	Saya selalu merasa tidak percaya diri atas nilai akademik saya.					
13.	Saya merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung.					
14.	Saya merasa tertekan ketika tidak dapat memenuhi standar yang saya buat.					
15.	Saat saya gagal mencapai tujuan, saya merasa tidak cukup baik.					
16.	Saya biasanya tidak dapat tidur karena khawatir saat saya tidak bisa memenuhi tujuan-tujuan yang telah saya buat sendiri.					

Skala *Problem Focused Coping*

NO	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju
1.	Saya melakukan sebuah tindakan untuk				

	menyelesaikan masalah saya.				
2.	Saya fokus dalam berusaha untuk menyelesaikan masalah saya.				
3.	Saya melakukan segala hal untuk menyelesaikan masalah saya.				
4.	Saya langsung mengambil tindakan ketika saya memiliki masalah.				
5.	Saya selalu memiliki rencana untuk menyelesaikan masalah saya.				
6.	Saya membuat rencana penyelesaian masalah pada setiap masalah saya.				
7.	Saya benar-benar teliti dalam pengambilan tindakan untuk menyelesaikan masalah saya.				
8.	Saya memikirkan cara terbaik untuk menyelesaikan sebuah masalah.				
9.	Saya mengesampingkan hal yang tidak penting dan fokus pada masalah saya.				
10.	Saya memprioritaskan penyelesaian masalah saya namun saya akan melakukan hal lain apabila benar-benar diperlukan.				
11.	Saya tidak membiarkan aktifitas atau pikiran lain mengganggu saya dalam menyelesaikan masalah saya.				
12.	Saya menghindari hal-hal lain yang dapat menghambat saya dalam menyelesaikan masalah.				
13.	Saya menunggu saat yang tepat untuk melakukan penyelesaian masalah saya.				
14.	Saya tidak akan melakukan apapun hingga situasi memungkinkan saya untuk menyelesaikan masalah yang saya hadapi.				
15.	Saya tidak akan memperburuk situasi dengan				

	bertindak gegabah.				
16.	Saya menahan diri saya untuk tidak melakukan penyelesaian masalah disaat yang tidak tepat.				
17.	Saya bertanya pada orang yang memiliki pengalaman masalah yang serupa dengan saya.				
18.	Saya meminta saran dari orang lain mengenai apa yang harus saya lakukan untuk menyelesaikan masalah saya.				
19.	Saya berbicara pada orang lain untuk memperluas pandangan saya terhadap masalah yang saya miliki.				
20.	Saya berbicara pada orang yang bisa melakukan tindakan konkrit terhadap masalah yang saya miliki.				

Lampiran 3. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas *Problem Focused Coping*

Cronbach's Alpha	N of Items
.866	20

Uji Reliabilitas Stres Akademik

Cronbach's Alpha	N of Items
.850	16

Uji Reliabilitas *Hardiness*

Cronbach's Alpha	N of Items
.866	13

Lampiran 4. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
Normal Parameters	N	150
	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.85570700
Most Extreme Differences	Absolute	.056
	Positive	.042
	Negative	-.056

Kolmogorov-Smirnov Z	.687
Asymp.Sig. (2-tailed)	.733

Lampiran 5. Uji Linearitas

			F	Sig.
PFC dengan stres akademik	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	1.169	.273
		<i>Linearity</i>	5.595	.020
		<i>Deviation from Linearity</i>	1.016	.454
Hardiness dengan stres akademik	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	.881	.611
		<i>Linearity</i>	3.861	.052
		<i>Deviation from Linearity</i>	.724	.789

Lampiran 6. Uji Homogenitas

F	df1	df2	Sig.
.020	1	148	.889

Lampiran 7. Uji Signifikansi Simultan (Uji Statistik F)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	621.724	2	310.862	3.157	.045 ^a
	Residual	14473.109	147	98.457		
	Total	15094.833	149			

Lampiran 8. Uji Korelasi

Uji Korelasi *Problem Focused Coping* dengan Stres Akademik

		SA	PFC
SA	Pearson Correlation	1	.191*
	Sig. (2-tailed)		.020
	N	150	150
PFC	Pearson Correlation	.191*	1
	Sig. (2-tailed)	.020	
	N	150	150

Uji Korelasi *Hardiness* dengan Stres Akademik

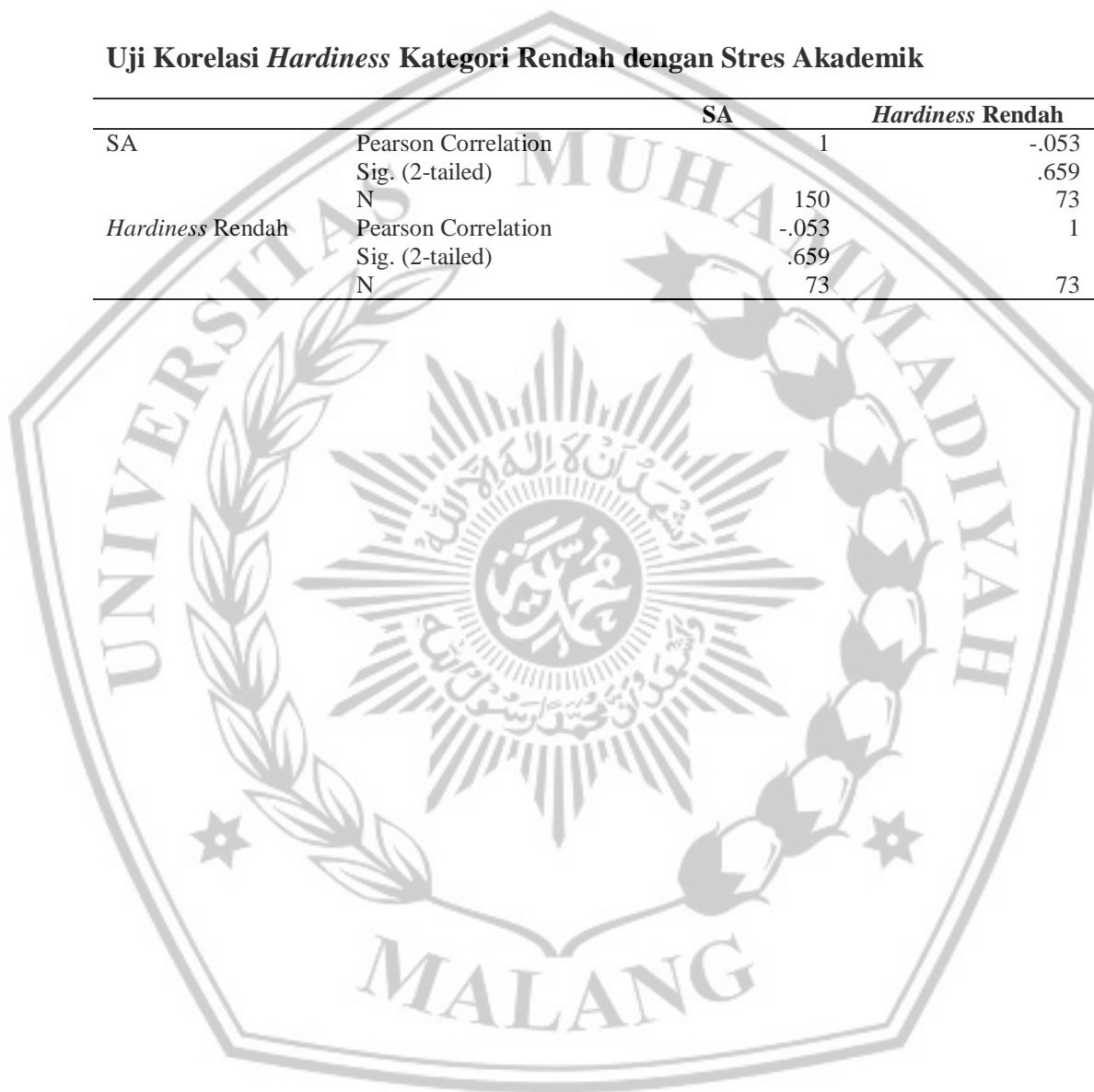
		SA	H
SA	Pearson Correlation	1	.162*
	Sig. (2-tailed)		.047
	N	150	150
H	Pearson Correlation	.162*	1
	Sig. (2-tailed)	.047	
	N	150	150

Uji Korelasi *Hardiness* Kategori Tinggi dengan Stres Akademik

		SA	<i>Hardiness</i> Tinggi
SA	Pearson Correlation	1	.117
	Sig. (2-tailed)		.312
	N	150	77
<i>Hardiness</i> Tinggi	Pearson Correlation	.117	1
	Sig. (2-tailed)	.312	
	N	77	77

Uji Korelasi *Hardiness* Kategori Rendah dengan Stres Akademik

		SA	<i>Hardiness</i> Rendah
SA	Pearson Correlation	1	-.053
	Sig. (2-tailed)		.659
	N	150	73
<i>Hardiness</i> Rendah	Pearson Correlation	-.053	1
	Sig. (2-tailed)	.659	
	N	73	73



47	16	L	SMP	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	77	
48	17	L	SMA	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	57
49	18	P	SMA	3	2	2	2	4	4	3	4	2	4	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	62
50	21	P	Kuliah	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	58
51	20	P	Kuliah	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	74
52	17	P	SMA	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	61
53	21	L	Kuliah	4	4	3	3	1	1	4	4	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	39
54	15	P	SMP	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	72
55	15	P	SMP	3	2	1	1	3	4	3	4	2	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	3	60
56	15	P	SMP	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	68
57	15	L	SMP	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	63
58	14	P	SMP	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	53
59	16	L	SMP	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	4	4	3	3	63
60	15	P	SMP	4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	67
61	15	L	SMP	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	4	3	3	51
62	15	P	SMP	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	67
63	15	P	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	57
64	14	P	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
65	13	L	SMP	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	67
66	12	P	SMP	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	63
67	13	P	SMP	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	60
68	13	P	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
69	16	L	SMP	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	63
70	15	P	SMP	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
71	13	P	SMP	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	64
72	15	P	SMP	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	4	62
73	16	P	SMP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	74
74	16	P	SMP	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	4	3	4	4	4	3	69
75	15	L	SMP	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	2	4	4	3	4	2	3	67
76	15	L	SMP	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	57
77	15	P	SMP	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	65
78	14	P	SMP	3	3	1	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	62
79	15	P	SMP	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	2	2	4	2	3	3	4	3	65
80	15	L	SMP	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	50
81	14	P	SMP	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	73
82	14	P	SMP	3	2	3	4	2	2	3	4	3	4	2	2	4	4	4	4	3	3	2	2	60
83	13	P	SMP	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2	61
84	15	P	SMP	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	2	3	3	1	2	63
85	13	L	SMP	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	60
86	13	P	SMP	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	4	2	3	57
87	15	P	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
88	13	P	SMP	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	4	3	1	4	3	4	4	3	3	62
89	14	P	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
90	15	P	SMP	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	55
91	15	P	SMP	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	71
92	16	L	SMP	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	54
93	15	P	SMP	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	64
94	14	P	SMP	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	65
95	15	P	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	58
96	13	L	SMP	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	2	55

97	13	P	SMP	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	76		
98	14	P	SMP	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	4	4	2	3	2	56	
99	14	P	SMP	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	60	
100	15	L	SMP	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	4	3	3	4	4	3	3	58	
101	13	P	SMP	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	66	
102	14	P	SMP	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	71	
103	14	P	SMP	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	60	
104	14	P	SMP	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	63	
105	14	P	SMP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	
106	14	P	SMP	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	62	
107	14	P	SMP	3	4	2	1	3	4	2	4	3	4	1	2	3	3	2	4	3	3	3	56	
108	15	L	SMP	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	55	
109	14	L	SMP	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	64	
110	14	P	SMP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	3	3	3	3	70	
111	13	P	SMP	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	64	
112	15	P	SMP	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	60	
113	14	P	SMP	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	56	
114	14	P	SMP	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	66	
115	14	P	SMP	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	2	4	3	2	3	2	61	
116	15	P	SMP	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	64	
117	14	P	SMP	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	63	
118	14	P	SMP	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	58	
119	14	P	SMP	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	2	4	2	3	3	3	4	4	3	67	
120	14	P	SMP	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	69	
121	14	L	SMP	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	64	
122	14	P	SMP	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	69	
123	13	P	SMP	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	71	
124	16	L	SMA	2	3	2	2	3	3	2	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	60	
125	14	P	SMP	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	74	
126	16	L	SMA	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	68	
127	18	P	SMA	4	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	60	
128	18	P	SMA	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	55	
129	13	P	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	59	
130	14	P	SMP	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	69	
131	14	L	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	55	
132	13	L	SMP	2	2	3	3	4	3	2	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	66	
133	18	P	SMA	3	4	3	2	3	2	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	62	
134	12	L	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	61	
135	13	P	SMP	4	4	4	4	4	2	4	3	1	4	4	3	2	4	1	3	1	2	4	59	
136	13	P	SMP	3	4	2	1	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	1	4	2	1	2	51	
137	14	P	SMP	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	76	
138	12	P	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	
139	12	P	SMP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	79	
140	18	P	SMA	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	72	
141	12	P	SMP	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	71	
142	13	L	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	62	
143	13	L	SMP	4	3	3	4	4	3	3	2	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	65	
144	13	L	SMP	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	59	
145	15	L	SMP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	
146	12	L	SMP	3	4	2	2	1	1	4	2	1	3	4	1	2	1	2	4	3	1	1	4	46

147	15	P	SMP	4	3	2	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	67
148	12	L	SMP	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
149	21	L	Kuliah	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	54
150	21	P	Kuliah	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	61



Stres Akademik

No	Usia	JK	Tingkatan	Stres Akademik																TOTAL
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	21	P	Kuliah	3	4	4	5	4	4	2	5	4	4	3	4	3	4	4	3	60
2	21	P	Kuliah	5	2	2	4	2	2	2	3	5	4	4	5	5	5	5	2	57
3	21	P	Kuliah	1	2	2	2	1	1	2	3	1	4	2	2	2	4	4	2	35
4	21	P	Kuliah	1	1	3	2	1	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	1	35
5	15	L	SMP	3	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	41
6	21	P	Kuliah	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	49
7	20	P	Kuliah	3	4	4	4	4	2	3	5	5	3	4	2	3	4	2	2	54
8	15	L	SMP	2	2	2	1	5	5	2	5	5	5	5	5	1	5	5	5	60
9	21	L	Kuliah	2	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	1	39
10	20	P	Kuliah	2	4	4	3	2	2	3	3	5	4	2	2	2	3	3	4	48
11	21	L	Kuliah	4	2	2	1	3	5	5	1	4	5	4	2	1	2	3	2	46
12	21	P	Kuliah	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	55
13	19	P	Kuliah	4	5	5	5	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	63
14	21	P	Kuliah	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	40
15	21	P	Kuliah	2	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	4	4	2	44
16	20	P	Kuliah	3	2	3	3	2	1	2	1	5	4	4	5	3	4	5	4	51
17	21	P	Kuliah	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4	40
18	19	P	SMA	5	2	2	5	1	1	5	1	5	5	4	5	4	2	4	1	52
19	21	P	Kuliah	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	2	4	42
20	19	P	Kuliah	2	4	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	49
21	21	P	Kuliah	2	4	4	2	3	2	4	5	5	4	3	3	4	5	5	4	59
22	20	P	Kuliah	2	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	48
23	21	P	Kuliah	1	2	2	5	3	4	2	5	4	3	2	2	2	5	5	5	52
24	16	L	SMA	4	5	5	4	4	3	5	3	3	2	3	2	4	5	5	4	61
25	19	P	Kuliah	3	2	3	2	4	2	2	3	4	4	4	3	3	3	4	2	48
26	14	P	SMP	3	2	2	2	3	2	2	1	4	4	3	4	2	3	4	4	45
27	16	L	SMA	3	5	5	3	3	5	4	5	5	3	4	4	4	3	2	1	59
28	14	L	SMP	5	5	5	2	2	4	2	5	5	3	2	2	2	2	2	2	50
29	17	P	SMA	5	5	5	1	5	5	5	4	5	5	4	3	2	4	5	3	66
30	13	L	SMP	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	53
31	13	P	SMP	3	2	2	4	3	3	3	3	5	4	3	3	2	2	4	5	51
32	21	P	Kuliah	1	3	3	2	1	1	3	2	5	4	1	2	1	3	1	4	37
33	20	P	Kuliah	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	55
34	17	P	SMA	2	4	4	4	4	4	2	4	5	5	2	4	2	4	4	4	58
35	18	P	SMA	2	5	5	3	4	3	5	3	5	4	2	2	1	4	3	4	55
36	16	L	SMA	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	77
37	13	P	SMP	5	4	4	4	5	3	3	4	3	3	4	5	5	4	4	4	64
38	16	P	SMA	5	5	5	5	5	5	5	2	3	3	5	5	5	3	5	2	68
39	20	P	Kuliah	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	3	1	3	1	4	4	29
40	21	P	Kuliah	2	2	2	1	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1	1	2	26
41	15	L	SMP	5	4	4	3	5	3	3	5	4	5	4	3	4	5	3	4	64
42	21	L	Kuliah	2	4	4	2	1	1	4	4	5	5	2	2	2	4	4	2	48
43	21	P	Kuliah	4	3	3	3	4	3	4	4	5	3	5	5	4	4	4	4	62
44	19	P	Kuliah	2	2	2	1	2	1	2	3	4	4	2	2	2	2	4	1	36
45	16	L	SMA	4	5	5	3	4	5	3	2	5	3	3	3	3	4	4	2	58
46	20	P	Kuliah	1	4	4	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	2	3	2	31

47	16	L	SMP	1	1	1	1	1	1	1	4	5	5	1	1	1	2	4	1	31
48	17	L	SMA	3	1	1	3	1	2	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	45
49	18	P	SMA	2	2	2	5	2	2	2	5	4	3	2	4	3	2	3	1	44
50	21	P	Kuliah	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	2	5	3	4	4	53
51	20	P	Kuliah	2	2	2	2	2	2	2	2	4	5	4	4	4	5	5	5	52
52	17	P	SMA	4	4	4	2	2	3	2	5	4	4	2	4	2	3	4	4	53
53	21	L	Kuliah	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	28
54	15	P	SMP	3	2	2	2	1	1	1	4	5	5	4	5	2	5	5	5	52
55	15	P	SMP	2	2	2	2	1	1	1	1	4	5	3	2	1	1	4	2	34
56	15	P	SMP	4	4	3	2	3	2	3	5	4	4	4	4	5	4	4	5	60
57	15	L	SMP	3	4	2	2	4	2	2	4	5	4	4	2	3	3	3	3	50
58	14	P	SMP	3	2	2	2	2	3	2	2	5	4	2	3	3	3	5	3	46
59	16	L	SMP	4	4	4	3	4	3	2	4	5	4	4	4	4	4	2	2	57
60	15	P	SMP	3	2	2	2	4	2	2	5	4	4	4	2	2	4	4	1	47
61	15	L	SMP	4	2	4	4	3	4	3	2	5	5	4	4	5	4	3	3	59
62	15	P	SMP	4	3	3	2	2	2	2	4	5	4	3	4	2	4	3	3	50
63	15	P	SMP	1	4	4	1	1	3	5	5	5	5	5	1	1	4	4	5	54
64	14	P	SMP	3	2	2	2	4	2	3	2	4	4	4	4	3	2	4	4	49
65	13	L	SMP	1	3	2	2	4	2	2	3	4	4	5	3	4	2	4	4	49
66	12	P	SMP	2	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	52
67	13	P	SMP	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	4	3	42
68	13	P	SMP	3	2	2	3	2	3	3	5	5	5	5	5	5	5	4	4	61
69	16	L	SMP	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	50
70	15	P	SMP	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	3	2	2	3	2	3	44
71	13	P	SMP	2	2	2	2	2	2	2	5	4	4	2	2	2	3	3	3	42
72	15	P	SMP	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	64
73	16	P	SMP	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	54
74	16	P	SMP	4	4	4	2	2	2	2	5	5	4	4	4	4	5	5	4	60
75	15	L	SMP	3	4	4	4	3	4	3	3	5	4	4	5	5	4	4	5	64
76	15	L	SMP	3	5	5	5	5	5	3	3	3	1	5	4	5	3	4	3	62
77	15	P	SMP	2	2	2	2	2	1	2	3	4	4	3	2	2	3	3	2	39
78	14	P	SMP	3	5	3	4	3	2	2	3	5	5	4	4	4	4	4	4	59
79	15	P	SMP	3	2	2	2	2	2	2	2	5	5	2	4	2	5	5	2	47
80	15	L	SMP	4	4	2	4	2	2	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	51
81	14	P	SMP	4	5	5	5	2	4	4	2	5	5	5	2	5	5	5	5	68
82	14	P	SMP	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5	4	4	73
83	13	P	SMP	3	4	5	2	2	3	3	2	1	1	3	4	5	2	4	3	47
84	15	P	SMP	4	4	2	2	5	4	2	4	5	5	5	4	4	5	5	5	65
85	13	L	SMP	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	51
86	13	P	SMP	4	5	5	2	5	5	3	4	4	2	5	3	5	5	3	5	65
87	15	P	SMP	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
88	13	P	SMP	4	4	4	2	5	3	2	2	5	5	3	3	3	5	4	5	59
89	14	P	SMP	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57
90	15	P	SMP	2	3	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	35
91	15	P	SMP	3	4	5	3	2	3	4	5	5	5	5	5	3	5	5	3	65
92	16	L	SMP	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	68
93	15	P	SMP	3	2	4	1	1	2	3	4	4	4	4	2	2	3	4	2	45
94	14	P	SMP	3	3	3	3	3	2	3	3	5	4	3	3	3	3	4	4	52
95	15	P	SMP	5	4	4	2	2	2	3	5	5	4	5	5	5	4	3	5	63
96	13	L	SMP	4	5	5	4	4	4	2	4	5	5	2	5	2	5	5	2	63

97	13	P	SMP	3	4	4	4	4	1	2	3	5	5	5	5	3	5	5	5	63
98	14	P	SMP	4	4	5	4	5	4	3	5	5	5	4	4	4	4	4	2	66
99	14	P	SMP	2	3	2	2	4	2	2	2	4	4	3	2	3	4	4	3	46
100	15	L	SMP	1	1	2	3	2	3	3	5	4	4	5	3	3	3	4	5	51
101	13	P	SMP	2	4	4	4	4	2	4	4	5	4	5	2	2	5	5	4	60
102	14	P	SMP	4	4	4	4	2	4	2	4	5	5	5	4	2	4	4	4	61
103	14	P	SMP	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	56
104	14	P	SMP	3	4	5	3	4	3	4	1	5	2	4	2	3	4	4	3	54
105	14	P	SMP	1	4	2	4	4	2	2	5	4	4	1	1	2	1	2	2	41
106	14	P	SMP	4	3	2	3	5	3	2	3	5	5	5	4	4	5	4	5	62
107	14	P	SMP	2	4	5	4	5	3	4	2	4	4	5	1	4	4	3	1	55
108	15	L	SMP	2	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	4	2	42
109	14	L	SMP	2	3	4	3	2	2	1	4	4	4	5	1	4	3	5	3	50
110	14	P	SMP	1	2	2	2	2	1	3	4	5	5	4	3	1	3	4	3	45
111	13	P	SMP	3	5	4	3	1	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	2	48
112	15	P	SMP	3	5	5	2	3	2	2	5	1	5	4	3	2	2	2	4	50
113	14	P	SMP	1	2	2	1	1	2	2	5	4	2	2	1	1	5	2	2	35
114	14	P	SMP	2	5	5	5	5	5	4	2	5	5	5	1	3	4	5	4	65
115	14	P	SMP	3	5	5	1	2	3	2	3	4	4	4	4	4	5	5	5	58
116	15	P	SMP	3	5	4	2	2	3	2	4	4	4	5	3	3	5	3	2	54
117	14	P	SMP	3	5	5	5	3	3	3	2	5	4	4	4	3	4	5	3	61
118	14	P	SMP	4	5	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	62
119	14	P	SMP	3	5	5	5	4	5	3	2	4	3	5	4	4	3	3	2	60
120	14	P	SMP	4	4	4	2	3	2	2	2	5	4	5	4	4	2	5	5	57
121	14	L	SMP	4	3	3	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	4	61
122	14	P	SMP	4	5	4	2	2	2	4	4	5	4	4	2	2	4	4	2	54
123	13	P	SMP	4	5	2	2	5	5	2	2	4	4	2	5	4	4	2	5	57
124	16	L	SMA	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	3	4	4	60
125	14	P	SMP	3	5	5	3	4	3	3	5	5	5	5	3	2	5	5	5	66
126	16	L	SMA	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	3	3	2	4	4	54
127	18	P	SMA	3	5	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	59
128	18	P	SMA	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	53
129	13	P	SMP	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	60
130	14	P	SMP	3	5	5	1	4	3	3	5	3	3	3	3	4	4	5	3	57
131	14	L	SMP	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	53
132	13	L	SMP	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	1	4	3	3	46
133	18	P	SMA	2	3	3	5	3	2	3	5	4	4	4	5	2	5	5	5	60
134	12	L	SMP	3	2	2	2	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	49
135	13	P	SMP	3	3	4	2	5	2	2	1	2	4	2	1	5	5	3	5	49
136	13	P	SMP	4	3	3	2	2	3	2	2	1	4	2	3	4	3	4	4	46
137	14	P	SMP	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	58
138	12	P	SMP	4	3	3	3	4	3	3	4	5	5	4	3	3	4	4	4	59
139	12	P	SMP	4	4	2	2	5	5	2	5	5	5	4	5	5	2	2	5	62
140	18	P	SMA	4	5	4	4	3	3	4	2	4	3	4	5	4	5	5	3	62
141	12	P	SMP	3	4	5	3	2	3	3	2	1	1	3	4	5	4	1	2	46
142	13	L	SMP	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	59
143	13	L	SMP	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3	42
144	13	L	SMP	1	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	4	3	39
145	15	L	SMP	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
146	12	L	SMP	3	2	2	2	1	3	5	3	1	5	4	1	2	1	2	3	40

147	15	P	SMP	4	5	5	4	4	3	5	2	4	4	5	4	4	5	4	5	67
148	12	L	SMP	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	47
149	21	L	Kuliah	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	58
150	21	P	Kuliah	2	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	1	2	3	3	2	48



Hardiness

No	Usia	JK	Tingkatan	Hardiness													TOTAL
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	21	P	Kuliah	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	43
2	21	P	Kuliah	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	45
3	21	P	Kuliah	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	44
4	21	P	Kuliah	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	51
5	15	L	SMP	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	39
6	21	P	Kuliah	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	38
7	20	P	Kuliah	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	42
8	15	L	SMP	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	47
9	21	L	Kuliah	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	40
10	20	P	Kuliah	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	46
11	21	L	Kuliah	3	3	1	3	3	3	3	3	4	1	1	1	3	32
12	21	P	Kuliah	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	42
13	19	P	Kuliah	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	38
14	21	P	Kuliah	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	39
15	21	P	Kuliah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
16	20	P	Kuliah	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	46
17	21	P	Kuliah	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	38
18	19	P	SMA	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	45
19	21	P	Kuliah	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	43
20	19	P	Kuliah	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	36
21	21	P	Kuliah	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	49
22	20	P	Kuliah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	40
23	21	P	Kuliah	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	43
24	16	L	SMA	4	3	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	46
25	19	P	Kuliah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
26	14	P	SMP	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	39
27	16	L	SMA	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	38
28	14	L	SMP	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	48
29	17	P	SMA	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	42
30	13	L	SMP	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	44
31	13	P	SMP	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	40
32	21	P	Kuliah	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	46
33	20	P	Kuliah	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
34	17	P	SMA	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	42
35	18	P	SMA	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	49
36	16	L	SMA	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	51
37	13	P	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
38	16	P	SMA	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	49
39	20	P	Kuliah	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	50
40	21	P	Kuliah	3	3	4	3	3	4	4	2	2	3	4	3	4	42
41	15	L	SMP	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	42
42	21	L	Kuliah	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	48
43	21	P	Kuliah	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	50
44	19	P	Kuliah	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	39
45	16	L	SMA	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3	4	3	3	37
46	20	P	Kuliah	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	38

47	16	L	SMP	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	51
48	17	L	SMA	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	37
49	18	P	SMA	3	4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	38
50	21	P	Kuliah	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	37
51	20	P	Kuliah	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	49
52	17	P	SMA	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	41
53	21	L	Kuliah	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
54	15	P	SMP	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	49
55	15	P	SMP	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	4	45
56	15	P	SMP	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	48
57	15	L	SMP	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	44
58	14	P	SMP	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	38
59	16	L	SMP	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	47
60	15	P	SMP	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	49
61	15	L	SMP	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	42
62	15	P	SMP	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	43
63	15	P	SMP	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	47
64	14	P	SMP	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	38
65	13	L	SMP	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	50
66	12	P	SMP	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	46
67	13	P	SMP	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	42
68	13	P	SMP	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	45
69	16	L	SMP	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	40
70	15	P	SMP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
71	13	P	SMP	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	44
72	15	P	SMP	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	45
73	16	P	SMP	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	34
74	16	P	SMP	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	49
75	15	L	SMP	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	44
76	15	L	SMP	3	2	3	3	4	4	1	3	3	2	3	2	37
77	15	P	SMP	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	48
78	14	P	SMP	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	45
79	15	P	SMP	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	48
80	15	L	SMP	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	35
81	14	P	SMP	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	49
82	14	P	SMP	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	49
83	13	P	SMP	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	48
84	15	P	SMP	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	50
85	13	L	SMP	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	41
86	13	P	SMP	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	39
87	15	P	SMP	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	37
88	13	P	SMP	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	41
89	14	P	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
90	15	P	SMP	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	41
91	15	P	SMP	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	46
92	16	L	SMP	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	44
93	15	P	SMP	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	47
94	14	P	SMP	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	42
95	15	P	SMP	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	43
96	13	L	SMP	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	42

97	13	P	SMP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
98	14	P	SMP	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	45
99	14	P	SMP	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	46
100	15	L	SMP	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	41
101	13	P	SMP	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
102	14	P	SMP	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	49
103	14	P	SMP	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40
104	14	P	SMP	4	3	4	2	3	4	4	3	2	3	3	4	43
105	14	P	SMP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
106	14	P	SMP	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	43
107	14	P	SMP	3	4	3	3	4	2	3	3	1	3	4	4	40
108	15	L	SMP	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	36
109	14	L	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
110	14	P	SMP	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	51
111	13	P	SMP	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
112	15	P	SMP	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	42
113	14	P	SMP	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	48
114	14	P	SMP	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	50
115	14	P	SMP	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	42
116	15	P	SMP	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	46
117	14	P	SMP	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	47
118	14	P	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	39
119	14	P	SMP	2	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4	44
120	14	P	SMP	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	44
121	14	L	SMP	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	41
122	14	P	SMP	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	43
123	13	P	SMP	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	49
124	16	L	SMA	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	39
125	14	P	SMP	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	49
126	16	L	SMA	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	44
127	18	P	SMA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
128	18	P	SMA	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	35
129	13	P	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	38
130	14	P	SMP	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	46
131	14	L	SMP	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	42
132	13	L	SMP	3	2	1	3	3	2	4	2	3	4	3	3	35
133	18	P	SMA	3	2	3	4	2	2	4	2	4	3	4	4	40
134	12	L	SMP	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	41
135	13	P	SMP	4	2	2	1	3	2	4	3	3	1	4	1	34
136	13	P	SMP	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	42
137	14	P	SMP	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	50
138	12	P	SMP	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	42
139	12	P	SMP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
140	18	P	SMA	4	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	2	39
141	12	P	SMP	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	45
142	13	L	SMP	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	46
143	13	L	SMP	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	41
144	13	L	SMP	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	38
145	15	L	SMP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
146	12	L	SMP	3	3	2	4	3	1	2	3	2	1	2	4	31

147	15	P	SMP	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	3	44
148	12	L	SMP	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	42
149	21	L	Kuliah	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	36
150	21	P	Kuliah	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	41





LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN
No: E.6.a/251/Lab-Psi/UMM/VII/2021

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Widia Ayu Pradina
NIM : 201710230311151
Dosen Pembimbing : 1) Ari Firmanto, M.Si
2) Ahmad Sulaiman, M.Ed

Yang bersangkutan telah melakukan :

- 1. Verifikasi Analisa Data
Hasil: Lulus/Perbaikan
- 2. Cek Plagiasi
Hasil: Lulus/Perbaikan
Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Hubungan Problem Focused Coping dengan Stres Akademik pada Remaja ditinjau dari Hardiness	25%	2%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 3 Juli 2021
Petugas Cek
Navy Tri Indah Sari



Hasil Plagiasi

by Widia Ayu

Submission date: 03-Jul-2021 09:00AM (UTC+0700)

Submission ID: 1615141099

File name: plagiasi.docx (36.97K)

Word count: 8695

Character count: 55767

HUBUNGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* DENGAN STRES AKADEMIK PADA REMAJA YANG DITINJAU DARI *HARDINESS*

Widia Ayu Pradina

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

widiayuup@gmail.com

Tuntutan akademik yang berlebihan akan membuat remaja mengalami stres akademik. Namun bagi seseorang yang memiliki karakteristik *hardiness* akan menilai masalah yang dialaminya tersebut secara positif. Mereka juga akan memiliki keyakinan bahwa mereka mampu untuk menyelesaikannya serta memiliki sikap pantang menyerah. Stres akademik juga dapat dikurangi melalui *problem focused coping*. Seseorang yang memiliki tingkat *problem focused coping* tinggi akan berusaha untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya dengan melakukan suatu tindakan atau cara untuk memecahkan masalah tersebut. Hal tersebut menunjukkan pentingnya *hardiness* dan *problem focused coping* untuk mengurangi stres akademik pada seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh *hardiness* terhadap hubungan antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sedangkan teknik pengambilan sampel di dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel stratifikasi. Subjek penelitian sejumlah 150 orang dengan kriteria yaitu berusia 12-21 tahun, sedang menempuh pendidikan, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hasil dari uji anakova (analisis kovarian) yang telah dilakukan secara simultan, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,139 > 0,05$. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa secara simultan, *hardiness* dan *problem focused coping* tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik.

Kata kunci: ketahanan, coping berfokus pada masalah, stres akademik

Excessive academic demands will make adolescents experience academic stress. However, someone who has the characteristics of *hardiness* will assess the problems they are experiencing positively. They will also have confidence that they are able to solve it and have an unyielding attitude. Academic stress can also be reduced through *problem focused coping*. Someone who has a high level of *problem focused coping* will try to solve the problem by taking an action or a way to solve the problem. This shows the importance of *hardiness* and *problem focused coping* to reduce academic stress in a person. The purpose of this study is to see the effect of *hardiness* on the relationship between *problem focused coping* and academic stress in adolescents. This study uses a quantitative approach. While the sampling technique in this study used a stratified sampling technique. The research subjects were 150 people with the criteria that they were 12-21 years old, currently studying, male and female. The results of the ancova test (analysis of covariance) which have been carried out simultaneously, obtained a significance value of $0,139 > 0,05$. It can be concluded that simultaneously, *hardiness* and *problem focused coping* have no effect on academic stress.

Keywords: hardiness, problem focused coping, academic stress

Periode remaja adalah periode yang dialami oleh seseorang yang bercirikan dengan terjadinya perubahan dari tahap anak-anak menuju tahap dewasa serta adanya pertumbuhan secara biologis maupun psikologis (Hidayati & Farid, 2016). Perubahan juga akan dirasakan dalam beberapa aspek kehidupannya. Tak jarang pada usia remaja mulai mengalami berbagai masalah di dalam kehidupannya. Salah satu masalah yang akan dihadapi adalah masalah dalam aspek pendidikan. Remaja sangat rawan mengenai persoalan yang berkaitan oleh stres akademik karena terjadi perubahan pada individu serta sosialnya (Reddy et al., 2018). Remaja akan mulai dihadapkan dengan berbagai tuntutan maupun tanggung jawab dalam kehidupannya khususnya pada aspek pendidikan yang berbeda dari sebelumnya. Banyak hal yang belum pernah dialami oleh seseorang akan dialami ketika ia mulai remaja. Hal tersebut akan membuat sebagian orang terkejut dan bahkan sulit untuk beradaptasi. Selain itu, masalah yang muncul juga dapat membuat seseorang menjadi stres dan tertekan jika tidak mampu mengelola perasaan atau sumber stres dengan baik. Begitu pula sebaliknya, masalah yang muncul akan terasa lebih ringan jika seseorang memiliki keyakinan yang kuat untuk bisa menyelesaikan masalah tersebut, mampu mengelola perasaan akibat stres, dan mampu menyelesaikan masalah dengan baik.

Pendidikan menjadi salah satu kebutuhan terpenting bagi seseorang. Melalui pendidikan, seseorang mampu mewujudkan apa yang dicita-citakan. Bahkan banyak dari aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh pendidikan. Namun banyaknya tuntutan yang diberikan dalam pendidikan dan ketidakmampuan beradaptasi, akan membuat remaja mengalami stres. Seperti yang dijelaskan dalam sebuah artikel berita, terdapat siswa SMA yang mengakhiri hidupnya karena diduga telah mengalami stres atau tekanan yang diakibatkan karena pemberian tugas belajar *online*. Polisi telah menemukan sebuah fakta bahwa siswa yang bunuh diri tersebut menyudahi hidupnya karena merasa depresi terhadap beban atau tanggungan tugas dari sekolahnya selama daring. Hal tersebut juga diperparah dengan sulitnya jaringan internet di daerah tempat tinggal korban (Tribunnews.com, 2020.1). Selain itu, terdapat artikel berita lain yang memberikan informasi bahwa ada beberapa pelajar mengalami depresi hingga berujung mengakhiri hidup karena sulitnya masuk ke sekolah negeri (Suara.com, 2020.1). Di dalam berita tersebut dijelaskan bahwa terdapat 4 orang anak yang dilaporkan ke Komnas Perlindungan Anak karena mengalami stres berat dan telah memulai percobaan untuk mengakhiri hidup dengan mengurung diri di dalam kamar. Bahkan ada salah satu dari ke 4 anak tersebut telah meninggal dunia, namun dari pihak keluarga tidak mau menjelaskan kronologi kematian secara rinci (Suara.com, 2020.3&4). Hal tersebut menunjukkan bahwa masih banyaknya siswa atau remaja yang mengalami stres akademik. Beberapa dari mereka pun masih belum bisa mengatasi stres akademik yang dialaminya dengan baik. Sehingga dampak yang ditimbulkan dari stres akademik menjadi lebih parah.

Selain itu, hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Sari & Coralia menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba berada pada tingkat stres akademik yang tinggi dengan persentase sebesar 67,2 % (Sari & Coralia, 2019). Seperti halnya di luar negeri yaitu di Negara Korea, stres akademik merupakan faktor utama yang sangat berkorelasi dengan depresi (Kwak & Ickovics, 2019). Hal tersebut telah menunjukkan bahwa disaat siswa atau remaja mengalami stres akademik dan tidak mampu dalam mengelola dengan baik, maka akan membuat mereka tertekan bahkan yang paling parah menimbulkan depresi hingga bunuh diri. Hal itu dapat dihindari dengan berusaha untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dan juga selalu berpikir positif dengan apa yang ia alami saat ini. Kemudian dengan begitu, akan membantu atau mengurangi stres akademik yang sedang dialami oleh seseorang. Stres akademik bisa dihindari atau dikurangi dengan kemampuan kita dalam menerima dan mengelola masalah yang ada.

Stres akademik bisa dialami oleh seseorang ketika ia tidak mampu dalam memenuhi berbagai tuntutan akademik (Devita & Mahdili, 2018). Selain itu, seseorang yang berpikir atau menganggap tuntutan akademik sebagai suatu beban atau bahkan gangguan, juga bisa menimbulkan stres akademik (Rahmawati, 2016). Stres yang bersumber dari kegiatan atau hal-hal yang berhubungan dengan akademik ini, seperti misalnya tugas yang banyak, keharusan untuk mendapatkan nilai yang bagus dalam pendidikan, biaya pendidikan yang mahal, sulit memahami materi yang diberikan, dan lain sebagainya. Setiap orang akan beranggapan atau mempunyai respon yang berbeda ketika mendapatkan suatu tuntutan akademik. Ada beberapa orang yang menganggap hal tersebut sebagai kesempatan untuk belajar, menumbuhkan semangat di dalam dirinya, menjadikan sebagai tantangan, dan masih banyak lagi. Namun ada beberapa orang juga yang merespon dan beranggapan bahwa tuntutan akademik tersebut sebagai suatu beban, kesulitan, merasa tidak berdaya, putus asa, dan lain-lain. Akan tetapi, alangkah lebih baik jika kita mampu merespon hal tersebut secara positif dan berusaha untuk menyelesaikannya. Karena hal tersebut juga akan memberikan dampak positif pada diri kita.

Menurut hasil survei *American College Health Association* tahun 2006 yang dilakukan terhadap mahasiswa, didapatkan hasil bahwa dari 97.357 mahasiswa yang berpartisipasi dalam survei, 32 % melaporkan bahwa stres akademik telah menyebabkan nilai mereka turun (Alsulami et al., 2018). Kemudian tidak jauh berbeda dengan Negara Indonesia, bersumber pada studi awal yang pernah dilaksanakan kepada 5 mahasiswa kesehatan masyarakat, 5 mahasiswa kebidanan, dan 5 mahasiswa keperawatan ternyata diperoleh hasil bahwasanya mahasiswa tersebut merasakan stres karena disebabkan oleh 30 % akibat tugas kuliah yang menumpuk sehingga kurangnya waktu untuk beristirahat serta nafsu makan menurun, 25 % merasa takut jika indeks prestasi akan menurun, 15 % akibat teman kelompok yang kurang kompak, 20 % akibat jauh dari keluarga, dan 10 % akibat masalah pribadi yang dimiliki (Hamzah & Hamzah, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik adalah salah satu stres yang paling umum atau sering dialami oleh siswa dengan berbagai macam penyebab yang bersumber dari hal-hal atau kegiatan akademik. Stres akademik juga memberikan dampak yang berbeda-beda setiap orang. Seperti yang telah dijelaskan diatas, stres akademik bisa menyebabkan nilai siswa menjadi turun, nafsu makan juga akan menurun, dan masih banyak lagi.

Yusuf & Yusuf (2020) menemukan bahwa dalam hasil studi literatur yang telah dilakukan sebelumnya, didapatkan hasil bahwa stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal (faktor yang bersumber dari dalam diri seseorang) seperti *self-efficacy*, *hardiness*, motivasi berprestasi, optimisme, dan prokrastinasi. Kemudian faktor eksternal (faktor yang bersumber dari luar diri seseorang) seperti dukungan sosial orang tua. Jadi dapat diketahui bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari luar diri seseorang saja, melainkan dipengaruhi juga oleh faktor dari dalam diri seseorang tersebut.

Stres akademik akan memberikan dampak yang positif maupun negatif pada seseorang. Hal tersebut tergantung kepada setiap individu dalam menghadapi atau mengatasi stres yang muncul tersebut. Stres akademik akan memberikan dampak positif terhadap seseorang misalnya menjadikan seseorang yang kuat, pantang menyerah, menambah kreativitas, dan lain sebagainya. Begitu pula sebaliknya, stres akademik akan memberikan dampak negatif kepada seseorang misalnya merasa tertekan, tidak berdaya, kehilangan semangat, dan lain sebagainya. Untuk membuat stres akademik bisa berdampak positif terhadap diri kita, maka perlu adanya *hardiness* di dalam diri kita. Ketika sedang menghadapi situasi yang membuat tertekan, seseorang yang memiliki *hardiness* akan cenderung menilai secara positif dan menganggap hal tersebut sebagai suatu tantangan, memiliki keyakinan untuk mampu mengatasi hal yang sedang dihadapi, dan memiliki komitmen yang tinggi (Kamila & Sakti, 2018).

Hardiness merupakan suatu pola sikap dan keterampilan seseorang yang memberikan sebuah keberanian maupun cara untuk mengubah situasi stres dari yang berpotensi mengalami kehancuran atau kesulitan menjadi peluang kemajuan atau pertumbuhan (Maddi, 2007). Di dalam penelitian Maddi (2007) tersebut yang berjudul “*Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context*” juga dijelaskan bahwa semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh seseorang, maka kinerja, kepemimpinan, perilaku, dan kesehatan seseorang akan semakin baik meskipun dalam keadaan yang tertekan. Kemudian penelitian lain menyebutkan bahwa *hardiness* serta optimisme menjadi hal yang terpenting dari peristiwa kehidupan negatif siswa dan efikasi diri (Abbasi et al., 2020). Seseorang yang memiliki karakteristik *hardiness* akan mampu menilai secara lebih positif tentang peristiwa atau kejadian – kejadian yang berpotensi menimbulkan stres dan tekanan yang dialaminya dibandingkan dengan seseorang yang memiliki *hardiness* rendah (Tavousi, 2015). Selain itu, seseorang dengan karakter *hardiness* juga akan mempraktekkan kebiasaan kesehatan yang lebih baik untuk dirinya (Tavousi, 2015). Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa *hardiness* dapat membantu seseorang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan mampu memberi dampak positif bagi kesehatan seseorang.

Seseorang yang memiliki karakteristik *hardiness* akan mempersepsi masalah yang sedang dialaminya sebagai suatu tantangan dan kesempatan mereka untuk belajar. Mereka memiliki keyakinan bahwa ia mampu dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya. Karakteristik *hardiness* ini juga dapat menumbuhkan semangat atau kekuatan bagi seseorang. Sehingga seseorang yang sedang mendapatkan suatu masalah di dalam hidupnya atau situasi yang menekan, akan lebih mampu untuk menghadapi dan mengatasinya. Hal tersebut akan membuat pribadi seseorang menjadi lebih tangguh, mampu menghadapi setiap tantangan di dalam hidup, tidak mudah stres atau mengalami tekanan, dan masih banyak lagi hal positif yang lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa bukan berarti seseorang tidak mendapatkan masalah sama sekali di dalam hidupnya, namun mereka mampu mengelola hal – hal atau situasi yang sedang dialami. Sehingga seseorang akan mampu menikmati hidup yang dijalaninya. Begitu pula sebaliknya, seseorang yang memiliki *hardiness* rendah akan menganggap masalah yang terjadi di dalam hidupnya sebagai sebuah ancaman atau gangguan. Sehingga orang tersebut akan merasakan bahwa masalah di hidupnya sangat berat, merasa putus asa, tidak mampu mengendalikan masalahnya, dan lain sebagainya.

Kemudian selain *hardiness*, stres akademik dapat dikurangi dengan cara menyelesaikan masalah akibat akademik tersebut. Salah satu cara yang dapat digunakan yaitu melalui *problem focused coping*. *Problem focused coping* merupakan suatu tindakan atau cara yang berguna untuk mengatasi dan menghadapi suatu masalah kehidupan secara maksimal dan efektif yang dapat dilakukan oleh seseorang (Zaman & Ali, 2019). Pada penelitian Zaman & Ali (2019) tersebut juga dijelaskan bahwa siswa yang menggunakan *problem focused coping* akan lebih memiliki sikap mandiri serta fokus terhadap apa yang ia kerjakan atau masalah yang sedang ia selesaikan bukan mengalihkan dan menghindar. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa *problem focused coping* dapat membantu seseorang secara efektif dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Selain itu, *problem focused coping* juga akan mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan atau cara yang dilakukan untuk mengatasi persoalan yang sedang dihadapinya tersebut.

Seseorang dengan tingkat *problem focused coping* yang tinggi, akan berusaha untuk menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapinya dengan melakukan beberapa strategi atau cara. Ketika orang tersebut dihadapkan pada suatu persoalan di dalam hidupnya, maka ia tidak akan membiarkannya saja atau menghindar dari persoalan tersebut. Namun orang tersebut akan

berusaha mencari sebuah strategi atau cara yang bisa ia lakukan untuk menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapinya. Ketika ia telah mendapatkan suatu strategi yang tepat untuk digunakan, maka ia akan menerapkannya. Hal tersebut akan membantu seseorang dalam mengatasi atau menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapinya. Sehingga akan mengurangi stres atau tekanan akibat masalah hidup yang sedang dialami. Tidak hanya itu, seseorang juga akan merasakan kebahagiaan atau kenyamanan dalam hidupnya ketika ia mampu mengatasi atau mengelola masalah yang sedang dialami.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Chen & Sun (2019) menunjukkan bahwa *problem focused coping* memiliki efek yang kuat terhadap depresi pada karyawan laki-laki daripada karyawan perempuan karena masyarakat disana mengharapkan laki-laki untuk sukses, mandiri, dan giat. Selain itu, terdapat penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Tarwiyati (2013) dengan tujuan untuk melihat sejauh mana tingkat hubungan antara *problem focused coping* dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa terdapat adanya hubungan antara *problem focused coping* dengan tingkat stres pada mahasiswa, yaitu semakin tinggi tingkat *problem focused coping* seseorang, maka akan semakin rendah tingkat stres. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *problem focused coping* yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *problem focused coping* dapat membantu atau menolong seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah atau stres yang sedang dihadapinya. Karena dengan kita mampu dan mau mencoba menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, kita akan menemukan suatu kebahagiaan serta kekuatan di dalam hidup. Selain itu, akan membuat kita mampu dan terbiasa untuk mengelola masalah yang sedang dihadapi. Hal itu akan membuat hidup kita lebih positif dan bermakna.

Jika dilihat dari fenomena maupun penelitian yang telah dijelaskan tersebut, dapat diketahui bahwa stres akademik merupakan masalah yang serius dan akan berbahaya jika terus dibiarkan atau orang yang mengalami tidak mampu untuk mengatasinya. Karena stres akademik akan memberikan dampak negatif jika seseorang tersebut tidak mampu dalam menanganinya, seperti merasa tertekan, tidak nafsu makan, hingga paling parah yaitu melakukan bunuh diri, dan lain sebagainya. Dampak negatif dari stres akademik pada siswa dapat beragam dari satu orang siswa ke siswa yang lain berdasarkan pertemuan mereka sebelumnya serta strategi *coping* yang digunakan untuk menghilangkan prasangka mereka (Sani, 2019). Kemudian upaya yang intensif untuk mengelola stres akademik yang dialami oleh siswa masih belum banyak dilakukan di Negara Indonesia (Barseli et al., 2017). Oleh sebab itu, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai stres akademik lebih dalam.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh dari *hardiness* terhadap hubungan antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada remaja yang menempuh pendidikan. Melalui penelitian yang dilakukan ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan atau suatu informasi yang bermanfaat khususnya mengenai *hardiness* sebagai variabel yang berpengaruh terhadap hubungan antara *problem focused coping* dan stres akademik pada remaja yang menempuh pendidikan serta diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk peneliti selanjutnya. Selain itu, diharapkan dari penelitian ini mampu memberikan informasi kepada remaja dalam mengurangi stres akademik yang dialaminya. Stres akademik penting untuk dibahas karena masalah tersebut merupakan persoalan yang sering dialami atau dihadapi oleh banyak remaja khususnya yang sedang menempuh pendidikan. Hingga sekarang pun, masih ada remaja yang belum mampu dalam mengatasi stres akademik yang dialaminya. Hal tersebut yang menjadikan dampak yang ditimbulkan dari stres akademik menjadi lebih parah.

Hardiness

Kobasa (dalam Mund, 2016) memperkenalkan sebuah konsep *hardiness* serta menjelaskan bahwa *hardiness* mengurangi hubungan antara peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan penyakit. *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian berupa respon yang positif atau baik terhadap tantangan, memiliki komitmen, dan memiliki kendali perasaan yang dapat membantu orang tersebut mengatasi dan mengurangi dampak negatif akibat stres (Saputra & Suarya, 2019). Selain itu, orang yang memiliki karakter *hardiness* akan memiliki rasa keingintahuan yang besar di dalam dirinya, menganggap bahwa pengalaman yang terjadi di dalam hidup mereka merupakan suatu hal yang menarik dan bermakna, memiliki kepercayaan bahwa diri mereka mampu berpengaruh melalui apa yang dilakukan serta ucapkan bahkan apa yang mereka bayangkan (Kobasa et al., 1981). Kemudian menurut Nurtjahjanti & Ratnaningsih (2011) *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengendalikan situasi yang tidak nyaman atau menekan dengan menilai situasi tersebut secara positif sehingga nantinya tidak mengakibatkan stres atau tekanan di dalam hidupnya. Jadi, seseorang dengan karakteristik *hardiness* percaya bahwa mereka mampu mengendalikan atau mempengaruhi peristiwa di dalam hidupnya, memiliki komitmen terhadap pekerjaan yang dilakukan serta kegiatan yang disukai oleh mereka, dan melihat suatu perubahan di dalam hidupnya sebagai sesuatu yang menantang daripada sesuatu yang mengancam (Istiningtyas, 2013).

Swagery et al (2017) dalam penelitiannya, didapatkan hasil bahwa faktor yang mempengaruhi *hardiness* dari subjek yang mereka teliti terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal (faktor yang bersumber dari dalam diri seseorang) yang paling mempengaruhi adalah penerimaan diri. Sedangkan faktor eksternal (faktor yang bersumber dari luar diri seseorang) yang berpengaruh adalah dukungan dari lingkungan sosial. Kemudian, penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Nirwana et al (2014) dijelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi perkembangan pribadi subjek yang telah diteliti antara lain kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan sosial, kemampuan intelektual, cara seseorang dalam menangani sebuah masalah, kemampuan dalam berkomunikasi, dukungan serta didikan yang diberikan orang tua, hubungan baik dengan orang-orang di sekitarnya.

Kobasa membagi *hardiness* menjadi tiga aspek yaitu : (1) *Commitment* diartikan sebagai suatu kecenderungan untuk melibatkan diri dalam suatu aktivitas di kehidupan dan seseorang yang memiliki ketertarikan serta keingintahuan mengenai dunia sekitarnya, (2) *Control* diartikan sebagai suatu kecenderungan seseorang untuk percaya bahwa dia bisa mempengaruhi peristiwa yang ada disekitar dia dengan usahanya sendiri, (3) *Challenge* diartikan sebagai keyakinan seseorang untuk bisa merubah peristiwa dalam hidupnya yang dianggap sebagai ancaman atau ketidaknyamanan menjadi motivasi diri (Mund, 2016). Untuk mengubah stres atau tekanan menjadi sesuatu yang bermanfaat, seseorang harus tetap ikut terlibat dalam situasi tersebut daripada menghindar atau menarik diri (*commitment*), berjuang untuk mendapatkan hasil yang baik daripada harus merasa menyerah dan tidak berdaya (*control*), dan terus belajar daripada hanya menangisi atau menyesali sebuah takdir (*challenge*) (Maddi et al., 2002). Ketiga aspek tersebut penting dimiliki oleh seseorang dengan tingkat yang kuat agar orang tersebut bisa termotivasi dan mampu mengubah situasi yang menekan menjadi sebuah kesempatan untuk bertumbuh (Saputra & Suarya, 2019).

Pada saat menghadapi situasi yang menekan atau stres, seseorang yang memiliki kepribadian *hardiness* akan cenderung memberikan penilaian positif terhadap masalah yang dihadapinya,

memiliki komitmen yang tinggi, mempunyai rencana hidup ke depan yang jelas, dan memiliki keyakinan untuk dapat mengontrol masalahnya (Kamila & Sakti, 2018). Jadi seseorang yang memiliki kepribadian *hardiness* akan menganggap masalahnya sebagai suatu tantangan dan yakin pada dirinya bahwa ia mampu melaluinya serta mampu menyelesaikan masalah tersebut. Namun seseorang yang tidak memiliki kepribadian *hardiness* akan menunjukkan keterasingan dan kecenderungan melihat sebuah perubahan sebagai suatu hal yang tidak diinginkan (Mund, 2016). *Hardiness* memiliki banyak sekali manfaat yang positif bagi seseorang karena membantu dalam proses penyelesaian sebuah masalah (Amalia & Desiningrum, 2017). Selain itu, *hardiness* juga berperan sebagai sumber kekuatan seseorang untuk menghadapi sebuah situasi yang penuh dengan tekanan (Fitriani & Ambarini, 2013).

Problem Focused Coping

Setiap orang pasti akan memiliki masalah dalam hidupnya. Oleh sebab itu dibutuhkan adanya *coping stress*. *Coping stress* merupakan sebuah usaha yang dikerjakan oleh individu untuk mengelola masalah yang sedang dihadapinya atau sumber stres untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa stres (Utaminingsias et al., 2016). Sedangkan menurut Andriyani (2019) *coping stress* meliputi suatu strategi kognitif maupun perilaku yang nantinya akan digunakan untuk mengatasi keadaan penuh tekanan serta emosi negatif.

Miodrag & Hodapp (2011) menjelaskan bahwa Lazarus dan Folkman mengidentifikasi dua jenis *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* merupakan cara seseorang dalam menangani masalah dengan mengambil atau melakukan suatu tindakan untuk mengubah situasi dan menyelesaikan masalah tersebut, sedangkan *emotion focused coping* merupakan cara seseorang dalam menyelesaikan masalah yang berfokus pada emosinya dan jika situasi dianggap tidak terkendali maka akan dibiarkan saja (Miodrag & Hodapp, 2011).

Problem focused coping digunakan oleh seseorang saat ia sedang menghadapi suatu bahaya, gangguan, keadaan yang menantang serta dapat berubah-ubah (Semaraputri & Rustika, 2018). *Problem focused coping* ditujukan untuk memecahkan suatu masalah atau melakukan suatu tindakan untuk mengubah apa yang menjadi sumber stres (Carver et al., 1989). *Problem focused coping* dapat melibatkan beberapa aktivitas seperti perencanaan (*planning*), mengambil tindakan secara langsung (*taking direct action*), mencari bantuan (*seeking assistance*), memilih aktivitas lain (*screening out other activities*), dan terkadang memaksa diri sendiri untuk berpikir sebelum bertindak (Carver et al., 1989).

Problem focused coping merupakan strategi yang bisa digunakan atau diterapkan oleh seseorang untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapinya dengan menentukan masalah terlebih dahulu, mencari serta membuat alternatif pemecahan masalah, mempertimbangkan alternatif pemecahan masalah tersebut berkaitan dengan manfaat maupun biaya, memutuskan serta memilih alternatif pemecahan masalah yang telah ditentukan sebelumnya, dan menerapkan alternatif pemecahan yang telah dipilih tersebut (Tarwiyati, 2013). Hal tersebut membuktikan bahwa seseorang yang memiliki *problem focused coping*, akan berusaha mencari cara atau strategi untuk menyelesaikan masalahnya dan akan segera menerapkannya.

Menurut Carver et al., (1989) *problem focused coping* memiliki lima aspek yaitu (1) *Active coping* merupakan cara yang dilakukan seseorang dengan mengambil suatu tindakan aktif untuk mencoba menghilangkan atau menjauhi *stressor* (penyebab stres) atau mencoba memperbaiki dampak dari *stressor*, (2) *Planning* merupakan suatu perencanaan yang dilakukan seseorang untuk mengatasi masalahnya dengan memikirkan cara yang tepat untuk mengatasi *stressor*

(penyebab stres), (3) *Suppression of competing activities* merupakan suatu cara yang dilakukan seseorang dengan lebih mengutamakan *stressor* (penyebab stres) yang dialami dan mengabaikan aktivitas lain yang tidak perlu atau dapat mengganggu dalam penyelesaian masalah yang akan dilakukan, (4) *Restraint coping* merupakan cara yang dilakukan seseorang dengan mencoba menahan diri, menunggu kesempatan atau waktu yang dirasa tepat untuk melakukan suatu tindakan, dan tidak bertindak ceroboh, (5) *Seeking social support for instrumental reasons* merupakan suatu cara yang dilakukan seseorang dengan mencari nasihat, informasi, ataupun bantuan kepada orang lain.

Stres Akademik

Stres telah menjadi bagian dari kehidupan akademik siswa karena berbagai harapan dan tuntutan secara internal maupun eksternal yang diberikan kepada mereka (Reddy et al., 2018). Stres akademik merupakan suatu tekanan yang disebabkan oleh persepsi subjektif seseorang terhadap kondisi akademik yang akhirnya menimbulkan reaksi pikiran, fisik, perilaku, dan emosi yang bersifat negatif karena tuntutan dari sekolah (Barseli et al., 2017). Sedangkan menurut Rahmawati (2016) stres akademik merupakan suatu kondisi dimana seseorang tidak mampu dalam menghadapi dan memenuhi suatu tuntutan akademik serta menilai tuntutan tersebut sebagai sebuah gangguan. Stres akademik diakibatkan oleh adanya berbagai tuntutan dalam aspek pendidikan dan akan terjadi apabila orang tersebut tidak berhasil dalam mengatasi atau memenuhi tuntutan tersebut (Devita & Mahdili, 2018).

Penyebab dari stres akademik adalah *academic stressor* yaitu stres yang berasal dari akademik atau hal-hal yang berkaitan dengan pembelajaran (Rahmawati, 2016). Seperti ketika kita sedang mendapatkan banyak tugas, tuntutan untuk mendapatkan nilai yang baik, sulit memahami materi yang diberikan di sekolah, dan masih banyak lagi. Dari hasil studi literatur yang telah dilakukan sebelumnya, juga dijelaskan bahwa stres akademik dapat terjadi karena beberapa hal yaitu terlalu banyaknya beban akademik yang diberikan, persepsi atau tanggapan seseorang terhadap ujian maupun tugas, karakteristik kepribadian, dan rasa takut untuk mengalami kegagalan (Yusuf & Yusuf, 2020). Selain itu, stres akademik juga disebabkan oleh tekanan yang berasal dari kegiatan belajar atau pendidikan, beban kerja atau tugas yang diberikan, adanya rasa cemas terhadap nilai, harapan terhadap diri sendiri, dan keputusan (Sun et al., 2011). Hal-hal tersebut yang akan menimbulkan stres akademik pada seseorang jika ia tidak bisa mengatasi atau menyelesaikannya. Ketika mengalami stres, akan menimbulkan beberapa gejala seperti gugup, cemas, khawatir, mengalami gangguan pencernaan, mengalami nyeri di leher atau bahu, tegang (Agolla & Ongori, 2009).

Yusuf & Yusuf (2020) melalui hasil dari studi literturnya, mengungkapkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari efikasi diri (keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya), *hardiness* (karakteristik tahan banting), optimisme, motivasi untuk berprestasi, dan prokrastinasi (menunda-nunda suatu pekerjaan). Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik yaitu dukungan sosial dari orang tua. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya akan mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh anak. Karena semakin besar dukungan yang diberikan orang tua, maka akan mengurangi tingkat stres yang dialami sang anak. Hal tersebut membuktikan bahwa stres akademik yang dialami oleh seseorang tidak hanya bersumber dari dalam diri saja, melainkan juga bisa dari luar diri seseorang.

The Student-life Stress Inventory yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) membagi jenis *stressor* menjadi lima yaitu, *frustrations*, *conflicts*, *pressures*, *changes*, dan *self-imposed* (Gadzella, 1994). Jika dijelaskan, jenis *stressor* tersebut yaitu : (1) *Frustrations* merupakan

kondisi dimana seseorang mengalami perasaan terasingkan dalam lingkungan sosial, kegagalan dalam mencapai suatu tujuan, kehilangan suatu kesempatan, dan kekurangan sumber daya yang tersedia, dan lain sebagainya (2) *Conflicts* merupakan kondisi ketika seseorang dihadapkan oleh perbedaan keinginan sehingga menimbulkan konflik di dalam diri, (3) *Pressure* atau tekanan dapat dirasakan oleh banyak orang seperti ketika mengalami kelebihan beban kerja, adanya kompetisi, *deadline* tugas, diberikan tanggung jawab pekerjaan, target yang ingin dicapai, dan lain sebagainya, (4) *Changes* merupakan suatu perubahan atau pergantian dalam kehidupan seseorang termasuk perubahan yang membuat tidak nyaman atau mengganggu kehidupan orang tersebut, (5) *Self-imposed* atau pemaksaan diri merupakan kondisi dimana seseorang memiliki hasrat untuk selalu berlomba agar memperoleh suatu perhatian, pengakuan, dan disenangi oleh orang lain (Putra, 2015).

Selain membagi jenis *stressor* menjadi lima, Gadzella juga membagi reaksi terhadap stres menjadi empat yaitu, *physiological*, *emotional*, *behavioral*, dan *cognitive* (Gadzella, 1994). Jika dijelaskan, reaksi terhadap stres tersebut yaitu : (1) *Physiological* atau fisiologis untuk mengukur respon seseorang seperti berkeringat, gemetar, kelelahan, gagap, berat badan, dan lain sebagainya, (2) *Emotional* mencakup rasa cemas, takut, marah, khawatir, sedih, rasa bersalah, dan lain sebagainya, (3) *Behavioral* untuk mengukur reaksi seseorang pada saat mengalami keadaan yang membuat stres seperti menangis, menyakiti diri sendiri, merokok, mengonsumsi obat-obatan, dan lain sebagainya, (4) *Cognitive* yaitu mengukur kemampuan analisa seseorang terhadap situasi stres atau tekanan yang sedang dihadapinya dan cara dia memilih strategi yang tepat dalam mengatasi stres tersebut (Putra, 2015).

Problem focused coping, hardiness, dan stres akademik

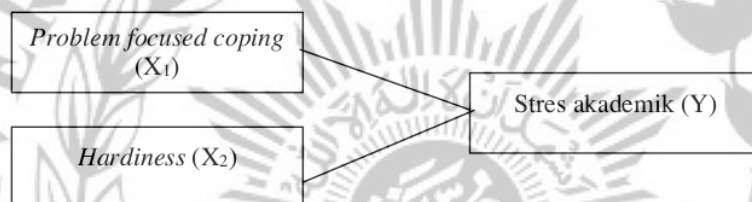
Stres akademik merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh remaja khususnya yang sedang menempuh pendidikan. Tak jarang dari mereka masih belum bisa mengatasi masalah tersebut dengan baik. Seseorang yang mengalami stres akademik dan tidak mampu dalam mengatasinya, akan menimbulkan dampak negatif bagi dirinya. Hal tersebut dapat berpengaruh juga terhadap kesehatan fisik maupun mental seseorang. Oleh sebab itu, penting bagi seseorang untuk memiliki karakteristik *hardiness*. Seseorang yang memiliki karakteristik *hardiness* akan cenderung mengartikan suatu kejadian yang membuat mereka tertekan sebagai sebuah motivasi serta peluang untuk belajar (Amiruddin & Ambarini, 2014). Ketika berhadapan dengan situasi yang menekan, seseorang yang memiliki karakteristik *hardiness* juga akan mengalami stres ataupun tekanan, namun mereka mampu mengambil sikap secara positif dalam keadaan yang menekan tersebut agar dapat menimbulkan suatu kenyamanan melalui cara yang sehat atau baik (Istiningtyas, 2013).

Kepribadian *hardiness* dipengaruhi oleh keadaan stres dan cara seseorang dalam mengatasi masalah atau keadaan tersebut (Kaur & Tung, 2019). Ketika seseorang tengah dihadapkan pada situasi stres atau menekan, seseorang yang memiliki karakteristik *hardiness* cenderung mengandalkan fokus pada masalah (*problem focused*) serta cara-cara untuk menyelesaikannya (Bartone & Bowles, 2020). *Problem focused coping* menekankan pada perilaku seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah serta berusaha semaksimal mungkin menemukan jalan keluar dari masalahnya dan mencoba untuk mengubah situasi tersebut (Kaur & Tung, 2019). Menggunakan strategi *problem focused coping* mampu mempengaruhi seseorang untuk fokus pada masalahnya sehingga dapat melakukan penanganan masalah dengan tepat serta berpengaruh terhadap penyesuaian diri yang baik (Semaraputri & Rustika, 2018).

Maka dari itu, ketika seseorang sedang mengalami stres akademik atau dihadapkan pada keadaan yang menekan, orang yang memiliki karakteristik *hardiness* akan melihat secara

positif serta menganggap hal tersebut sebagai kesempatan mereka untuk belajar. Mereka juga akan berusaha untuk menyelesaikan masalah tersebut dengan melakukan beberapa upaya agar mampu mengubah situasi yang menekan tersebut menjadi lebih baik dan masalah dapat terpecahkan (*problem focused coping* yang tinggi). Hal tersebut akan membantu serta memudahkan seseorang dalam menghadapi maupun mengatasi masalah yang sedang mereka rasakan dan akan mengurangi stres akademik yang dialami. Sebaliknya, seseorang yang sedang mengalami stres akademik atau dihadapkan pada situasi yang menekan dan orang tersebut memiliki tingkat *hardiness* yang rendah, maka akan menganggap masalah yang dialaminya sebagai suatu ancaman. Mereka juga akan mengabaikan masalah tersebut atau tidak berusaha untuk menyelesaikannya dan akan menghindari (*problem focused coping* yang rendah). Hal tersebut yang akan menambah stres seseorang dan juga tidak mengurangi stres akademik yang dialami. Jadi tingkat *hardiness* akan mempengaruhi hubungan *problem focused coping* dengan stres akademik. Semakin tinggi tingkat *hardiness*, maka akan memperkuat tingkat *problem focused coping* dan akan mengurangi stres akademik yang dialami, begitu pula sebaliknya.

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Pengaruh variabel *hardiness* dalam hubungannya dengan *problem focused coping* dan stres akademik

Hipotesa

Hardiness mempengaruhi hubungan antara *problem focused coping* dengan stres akademik pada remaja yang sedang menempuh pendidikan.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu pendekatan dengan data yang berupa angka dan diolah secara statistik (Mulyadi, 2011). Penelitian ini menguji taraf korelasi antara variabel X_1 (*problem focused coping*) dengan variabel Y (stres akademik) yang ditinjau dari variabel X_2 (*hardiness*).

Subjek Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan individu yang dirancang untuk diteliti dan akan dilakukan generalisasi atau pengambilan kesimpulan kepada suatu kelompok individu yang jumlahnya

lebih luas atau banyak dan bersumber dari data kelompok individu dengan jumlah yang lebih sedikit (Winarsunu, 2017). Sedangkan sampel adalah sebagian kecil dari individu yang dipilih menjadi wakil dalam suatu penelitian (Winarsunu, 2017). Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampel stratifikasi. Teknik sampel stratifikasi digunakan ketika suatu populasi terbagi atas kategori yang memiliki susunan bertingkat (Winarsunu, 2017). Kemudian karakteristik dari subjek yang akan dipilih yaitu remaja yang menempuh pendidikan (usia 12 – 21 tahun) dan berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Setelah itu, subjek akan dikelompokkan menjadi dua kategori berdasarkan skor *hardiness* yang telah diperoleh yaitu kategori tinggi dan kategori rendah dengan cara mencari nilai rata-rata dari jumlah seluruh skor *hardiness* yang diperoleh. Nilai rata-rata yang didapatkan sebesar 43. Sedangkan jumlah subjek yang memperoleh tingkat *hardiness* tinggi sebanyak 77 orang dan tingkat *hardiness* rendah sebanyak 73 orang.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu variabel *independent* (X_1), variabel kovariat (X_2), dan variabel *dependent* (Y). Adapun yang menjadi variabel *independent* (X_1) yaitu *problem focused coping*, variabel kovariat (X_2) yaitu *hardiness*, dan variabel *dependent* (Y) stres akademik.

Stres akademik merupakan suatu tekanan yang dialami oleh seseorang akibat adanya berbagai tuntutan akademik dan mereka tidak mampu dalam memenuhi tuntutan tersebut. Seseorang yang mengalami stres akademik akan menganggap tuntutan akademik sebagai suatu beban dan hal yang tidak menyenangkan. Di dalam penelitian ini, stres akademik akan diukur dengan menggunakan skala *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang disusun oleh Sun et al (2011) dan telah diadaptasi oleh Muhtadini (2018) yang mengacu pada faktor penyebab stres akademik yaitu tekanan yang berasal dari kegiatan belajar atau pendidikan, beban kerja atau tugas yang diberikan, adanya rasa cemas terhadap nilai, harapan terhadap diri sendiri, dan keputusan. Hasil atau jumlah *score* yang diperoleh dari pengisian skala tersebut yang akan menjadi pengukur tingkat stres akademik seseorang. Skala ini berjumlah 16 item dengan indeks reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,785 dan validitas sebesar 0,23-0,53 yang telah dilakukan pengujian oleh Muhtadini (2018).

Hardiness atau ketahanan merupakan karakteristik positif seseorang yang menganggap suatu masalah atau tekanan yang ada di dalam hidupnya merupakan suatu kesempatan bagi mereka untuk berkembang dan keyakinan untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Di dalam penelitian ini, *hardiness* akan diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Handayani (2017) yang telah ia susun berdasarkan adaptasi skala OHQ (*Occupational Hardiness Questionnaire*) dibuat oleh Jimenez, Munoz, Hernandez, dan Blanco (2014) serta mengacu pada aspek *hardiness* menurut Kobasa yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Hasil atau jumlah *score* yang diperoleh dari pengisian skala tersebut akan menjadi pengukur *hardiness* yang dimiliki oleh seseorang. Skala ini berjumlah 13 item. Skala *hardiness* ini memiliki nilai validitas sebesar 0,677 – 0,869 dan nilai reliabilitas sebesar 0,952 setelah dilakukan *try out* oleh Handayani (2017).

Problem focused coping merupakan strategi penyelesaian masalah yang dilakukan oleh seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah dalam hidupnya dengan melakukan beberapa upaya agar dapat mengubah keadaan menjadi lebih baik. Di dalam penelitian ini, *problem focused coping* akan diukur menggunakan skala dari Carver et al., (1989) dan telah diadaptasi oleh Wahyudhi (2018) yang mengacu pada indikator *active coping*, *planning*, *suppression of competing activities*, *restraint coping*, dan *seeking social support for instrumental reasons*. Hasil atau jumlah *score* yang diperoleh dari pengisian skala tersebut akan menjadi acuan untuk

mengukur tingkat *problem focused coping* yang dimiliki seseorang. Skala dari *problem focused coping* ini memiliki nilai indeks validitas berada pada rentang 0,417 – 0,811 dan nilai reliabilitas sebesar 0,944 dengan jumlah item sebanyak 20 setelah dilakukan uji coba oleh Wahyudhi (2018).

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert merupakan suatu skala yang digunakan untuk melihat atau mengukur pendapat, sikap, maupun persepsi atau pemahaman dari seseorang serta sekelompok orang mengenai suatu kejadian sosial (Febtriko & Puspitasari, 2018). Di dalam skala ini juga terdapat item *favorable* dan *unfavorable*. Kemudian skala *problem focused coping* dan *hardiness* memiliki empat pilihan jawaban yang tersedia yaitu Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 1, Sesuai (S) memiliki skor 2, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 4. Pada item *favorable*, skor diberikan secara terbalik yaitu 4 sampai 1. Sedangkan skala stres akademik memiliki lima pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) memiliki skor 5, Tidak Setuju (TS) memiliki skor 4, Ragu-Ragu (R) memiliki skor 3, Setuju (S) memiliki skor 2, dan Sangat Setuju (SS) memiliki skor 1. Pada item *favorable*, skor diberikan secara terbalik yaitu 1 sampai 5.

Prosedur dan Analisa Data

Penelitian ini memiliki tiga prosedur utama yaitu persiapan, pelaksanaan, dan analisa. Pada tahap pertama yaitu persiapan, peneliti melakukan pendalaman materi terlebih dahulu. Selanjutnya peneliti mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan. Setelah itu, peneliti melakukan analisa data menggunakan aplikasi SPSS untuk menilai reliabilitas item. Reliabilitas melihat sejauh mana suatu instrumen pengukuran dapat diuji karena keajegannya (Yusup, 2018). Dari hasil pengujian tersebut, didapatkan hasil bahwa pada skala *problem focused coping* mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,866. Kemudian pada skala stres akademik mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,850 dan skala *hardiness* mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,866. Dapat disimpulkan dari ketiga skala tersebut bahwa skala reliabel atau konsisten. Kemudian setelah itu peneliti meminta izin untuk melakukan penelitian atau pengumpulan data.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti mulai menyebarkan skala kepada subjek. Skala tersebut disebarkan secara *online* melalui *link google form* dengan dituliskan beberapa kriteria subjek yang dibutuhkan yaitu remaja yang menempuh pendidikan (usia 12 – 21 tahun) dan berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Subjek yang telah memenuhi kriteria tersebut, diminta untuk mengisi skala yang telah dibagikan. Penelitian ini akan memberikan tiga skala yaitu skala *problem focused coping*, skala *hardiness*, dan skala stres akademik.

Tahap terakhir adalah tahap analisa. Pada tahap ini, peneliti melakukan analisa data yang didapatkan dari hasil skala yang telah disebarkan sebelumnya. Data yang telah diperoleh tersebut kemudian diolah menggunakan aplikasi SPSS dan melakukan uji asumsi klasik untuk mengetahui uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya melakukan uji homogenitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, uji autokorelasi, uji signifikansi simultan (uji statistik F), uji signifikansi parameter individual (uji T statistik), uji koefisien determinasi, dan uji anakova (analisis kovarian).

HASIL PENELITIAN

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu remaja yang berusia 12-21 tahun dan sedang menempuh pendidikan (SMP, SMA, kuliah) dengan jenis kelamin laki-laki atau perempuan.

Jumlah keseluruhan subjek yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu 150 orang. Berikut ini penjabaran subjek yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan :

Tabel 1. Jumlah Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin dan Jenjang Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	42	28.0	28.0	28.0
	Perempuan	108	72.0	72.0	100.0
	Total	150	100.0	100.0	
Valid	SMP	98	65.3	65.3	65.3
	SMA	18	12.0	12.0	77.3
	Kuliah	34	22.7	22.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa jumlah subjek laki-laki sebanyak 42 orang atau sekitar 28 % dan jumlah subjek perempuan sebanyak 108 orang atau 72 %. Jadi total keseluruhan subjek sebanyak 150 orang. Sedangkan untuk jumlah subjek berdasarkan jenjang pendidikan terbagi menjadi tiga kategori yaitu SMP, SMA, dan kuliah. Subjek pada tingkat SMP terdapat 98 orang atau 65,3 %, tingkat SMA sejumlah 18 orang atau sekitar 12 %, dan tingkat kuliah sejumlah 34 orang atau 22,7 %.

Tabel 2. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.203 ^a	.041	.028	9.923

Dari hasil uji koefisien determinasi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai *adjusted R square* yang didapatkan sebesar 0,028. Maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel *problem focused coping* dan *hardiness* secara simultan terhadap variabel stres akademik sebesar 2,8 %.

Tabel 3. Uji Anakova (Analisis Kovarian)

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	400.306 ^a	2	200.153	2.002	.139
Intercept	2044.017	1	2044.017	20.448	.000
PFC	2.813	1	2.813	.028	.867
Hardiness	269.865	1	269.865	2.700	.103
Error	14694.527	147	99.963		
Total	429583.000	150			
Corrected Total	15094.833	149			

Berdasarkan uji anakova (analisis kovarian) yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa *hardiness* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,103 > 0,05$. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *hardiness* tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. Kemudian pada variabel *problem focused coping* didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,867 > 0,05$ hal tersebut juga dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. Jadi, *hardiness* dan *problem focused coping* tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik secara parsial. Kemudian untuk melihat pengaruh *hardiness* dan *problem focused coping* secara simultan, dapat diketahui pada bagian *corrected model* pada tabel di atas yaitu nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,139 > 0,05$. Hal tersebut dapat disimpulkan

bahwa secara simultan, *hardiness* dan *problem focused coping* juga tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik.

Jadi pada penelitian ini telah melakukan beberapa uji seperti uji normalitas nilai residual, uji linearitas, uji korelasi, uji homogenitas, uji anakova (analisis kovarian), uji signifikansi simultan (uji statistik F), dan uji koefisien determinasi seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Dari uji normalitas nilai residual yang telah dilakukan menggunakan uji kolmogorov-smirnov, data penelitian ini berdistribusi normal karena nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,733 ($p > 0,05$). Berdasarkan uji kolmogorov-smirnov, data dikatakan normal ketika nilai signifikansi yang diperoleh diatas atau lebih dari 0,05. Kemudian selanjutnya dilakukan uji linearitas dan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* pada bagian *problem focused coping* dengan stres akademik sebesar 0,454 yaitu $> 0,05$. Kemudian nilai *f.hitung* yang lebih kecil dari *f.tabel* yaitu $1,016 < 1,55$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *problem focused coping* dengan stres akademik. Selanjutnya pada bagian *hardiness* dengan stres akademik, diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,789 yaitu $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan yang linear antara *hardiness* dengan stres akademik. Hal ini juga dapat dilihat dari nilai *f.hitung* yang lebih kecil dari *f.tabel* yaitu $0,724 < 1,57$ yang menandakan adanya hubungan yang linear antara *hardiness* dengan stres akademik. Setelah itu dilakukan uji homogenitas menggunakan *levene's test* dan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,000 < 0,05$. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa data tidak homogen.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan 150 subjek dengan 12 % (18 orang) memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, 71 % (106 orang) memiliki tingkat stres akademik sedang, dan 17 % (26 orang) memiliki tingkat stres akademik rendah. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa stres akademik masih cukup banyak dialami oleh remaja saat ini. Jika tingkat stres akademik tersebut dikategorikan sesuai dengan jenjang pendidikan, didapatkan hasil yaitu pada jenjang kuliah terdapat 65 % (22 orang) memiliki tingkat stres akademik sedang dan 35 % (12 orang) memiliki tingkat stres akademik rendah. Kemudian pada jenjang SMA terdapat 17 % (3 orang) memiliki tingkat stres akademik tinggi dan 83 % (15 orang) memiliki tingkat stres akademik sedang. Sedangkan pada jenjang SMP terdapat 15,31 % (15 orang) memiliki tingkat stres akademik tinggi, 70,41 % (69 orang) memiliki tingkat stres akademik sedang, dan 14,29 % (14 orang) memiliki tingkat stres akademik rendah. Hal tersebut dapat diketahui bahwa stres akademik masih banyak dialami oleh remaja SMP, SMA, ataupun kuliah meskipun dalam jumlah atau tingkatan yang berbeda-beda.

Kemudian pada penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa dari 150 orang subjek terdapat 17 % (25 orang) memiliki tingkat *problem focused coping* tinggi, 72 % (108 orang) memiliki tingkat *problem focused coping* sedang, 11 % (17 orang) memiliki tingkat *problem focused coping* rendah. Jika tingkat *problem focused coping* tersebut dikategorikan sesuai dengan jenjang pendidikan, maka didapatkan hasil yaitu pada jenjang kuliah terdapat 67,65 % (23 orang) memiliki tingkat *problem focused coping* sedang, 20,59 % (7 orang) memiliki tingkat *problem focused coping* tinggi, dan 11,76 % (4 orang) memiliki tingkat *problem focused coping* rendah. Kemudian pada jenjang SMA terdapat 72 % (13 orang) memiliki tingkat *problem focused coping* sedang, 17 % (3 orang) memiliki tingkat *problem focused coping* tinggi, dan 11 % (2 orang) memiliki tingkat *problem focused coping* rendah. Selanjutnya pada jenjang SMP didapatkan hasil bahwa 73,47 % (72 orang) memiliki tingkat *problem focused coping* sedang, 15,31 % (15 orang) memiliki tingkat *problem focused coping* tinggi, dan 11,22 % (11 orang) memiliki tingkat *problem focused coping* rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja sudah memiliki tingkat *problem focused coping* yang cukup baik. *Problem focused coping*

merupakan hal penting yang sebaiknya dimiliki oleh seseorang. Karena melalui *problem focused coping*, seseorang akan melakukan suatu tindakan atau cara secara langsung untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya dan masalah akan terselesaikan dengan baik.

Selain itu, dari hasil penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa dari 150 subjek terdapat 19 % (29 orang) memiliki tingkat *hardiness* tinggi, 71 % (106 orang) memiliki tingkat *hardiness* sedang, dan 10 % (15 orang) memiliki tingkat *hardiness* rendah. Jika tingkat *hardiness* tersebut dikategorikan sesuai dengan jenjang pendidikan, maka didapatkan hasil yaitu pada jenjang kuliah terdapat 70,59 % (24 orang) memiliki tingkat *hardiness* sedang, 17,65 % (6 orang) memiliki tingkat *hardiness* tinggi, dan 11,76 % (4 orang) memiliki tingkat *hardiness* rendah. Kemudian pada jenjang SMA diperoleh hasil yaitu 66,67 % (12 orang) memiliki tingkat *hardiness* sedang, 16,67 % (3 orang) memiliki tingkat *hardiness* tinggi, 16,67 % (3 orang) memiliki tingkat *hardiness* rendah. Selanjutnya pada jenjang SMP diperoleh hasil yaitu 71,43 % (70 orang) memiliki tingkat *hardiness* sedang, 20,41 % (20 orang) memiliki tingkat *hardiness* tinggi, dan 8,16 % (8 orang) memiliki tingkat *hardiness* rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja telah memiliki *hardiness* yang cukup baik. Memiliki kepribadian *hardiness* sangat dibutuhkan bagi seseorang. Karena dengan adanya *hardiness* akan membantu seseorang untuk menyelesaikan bahkan mengurangi tekanan maupun persoalan yang sedang dihadapinya. Selain itu, *hardiness* juga akan membuat seseorang menilai positif masalah yang sedang dihadapinya dan menjadi salah satu sumber kekuatan seseorang dalam menghadapi suatu persoalan hidup.

DISKUSI

Dari penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa variabel *hardiness* ternyata tidak mempengaruhi hubungan *problem focused coping* dengan stres akademik. Hal tersebut dapat ditinjau dari hasil pengujian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji anakova (analisis kovarian). Analisis kovarian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *problem focused coping* terhadap stres akademik dengan mengendalikan *hardiness*. Variabel *hardiness* diduga menjadi variabel kovariat. Pada uji anakova, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi dari variabel *hardiness* sebesar $0,103 > 0,05$ yang dapat diartikan bahwa *hardiness* tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. Maka dapat diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan *hardiness* dengan kelompok tinggi atau rendah. Kemudian pada variabel *problem focused coping* didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,867 > 0,05$ yang artinya bahwa *problem focused coping* juga tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. Selanjutnya untuk melihat pengaruh *hardiness* dan *problem focused coping* secara simultan, dapat diketahui pada bagian *corrected model* yaitu nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,139 > 0,05$ atau dapat diartikan bahwa secara simultan, *hardiness* dan *problem focused coping* tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. Dari hal tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa *hardiness* bukan termasuk variabel kovariat.

Dari hasil analisis kovarian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa *hardiness* bukan termasuk variabel kovariat. Namun berdasarkan uji signifikansi simultan (uji statistik F) yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi sebesar 0,045 ($p < 0,05$) serta nilai *f.hitung* lebih besar dari *f.tabel* yaitu $3,157 > 3,06$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *problem focused coping* dan *hardiness* berpengaruh secara simultan terhadap stres akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *hardiness* sebagai variabel *independent* (*predictor*) dalam hubungannya dengan stres akademik. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Azizah & Satwika (2021) untuk melihat bagaimana hubungan antara *hardiness*

dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19 dan didapatkan hasil bahwa terdapat adanya hubungan yang negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Selain itu, terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Risana & Kustanti (2020) menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa teknik sipil Universitas Diponegoro angkatan 2017. Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa variabel *hardiness* bukan termasuk variabel kovariat melainkan variabel *independent* (*predictor*) yang berpengaruh langsung terhadap stres akademik.

Kemudian pada penelitian lain juga dijelaskan bahwa dalam hasil penelitiannya menyebutkan tentang pentingnya *hardiness* sebagai *predictor* dari respon atau tanggapan ketika dalam keadaan stres (Delahaij et al., 2010). Pada penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa hubungan antara *hardiness* dan respon terhadap situasi stres dimediasi oleh karakteristik seseorang seperti gaya coping dan efikasi diri (Delahaij et al., 2010). Hal ini juga didukung dari hasil uji statistik F yang telah dilakukan pada penelitian ini dan diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi sebesar 0,045 ($p < 0,05$) serta nilai *f*.hitung lebih besar dari *f*.tabel yaitu $3,157 > 3,06$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara *problem focused coping* dan *hardiness* secara simultan terhadap stres akademik. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa *hardiness* termasuk variabel *predictor* yang berpengaruh langsung.

Penelitian ini sebelumnya juga telah melakukan uji korelasi *product moment*. Uji korelasi ini untuk melihat hubungan antara variabel *problem focused coping* dengan stres akademik, *hardiness* dengan stres akademik, dan *hardiness* dengan kategori tinggi dan rendah secara parsial dengan stres akademik. Pada uji korelasi pertama didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel *problem focused coping* dengan stres akademik sebesar $0,020 < 0,05$ yang artinya terdapat korelasi. Namun nilai *pearson correlation* yang diperoleh yaitu 0,191. Nilai korelasi tersebut termasuk kedalam kategori yang sangat rendah. Jadi *problem focused coping* dengan stres akademik memiliki korelasi namun sangat rendah. Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi yaitu jumlah subjek di dalam penelitian ini mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 108 orang dari 150 subjek. Karena perempuan cenderung menggunakan *emotion focused coping* daripada *problem focused coping*. Seperti pada penelitian Olff (2017) menjelaskan bahwa *emotion focused coping* sering digunakan oleh perempuan. Beberapa penelitian juga telah menunjukkan bahwa perempuan cenderung menggunakan *emotion focused coping* daripada laki-laki (Atanes et al., 2020). Kemudian pada uji korelasi kedua didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel *hardiness* dengan stres akademik sebesar $0,047 < 0,05$ yang artinya terdapat korelasi antara kedua variabel tersebut. Nilai *pearson correlation* yang diperoleh yaitu 0,162. Nilai korelasi tersebut termasuk kedalam kategori yang sangat rendah. Jadi jika disimpulkan, variabel *hardiness* dengan stres akademik memiliki korelasi namun sangat rendah.

Uji korelasi selanjutnya adalah untuk melihat bagaimana hubungan variabel *hardiness* dengan stres akademik yang telah dibagi menjadi dua kategori yaitu tinggi dan rendah secara parsial. Pada uji pertama, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel *hardiness* kategori tinggi dengan stres akademik sebesar $0,312 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat korelasi. Kemudian pada uji kedua, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dari variabel *hardiness* kategori rendah dengan stres akademik sebesar $0,659 > 0,05$ yang artinya juga tidak terdapat korelasi. Sehingga dari uji korelasi yang telah dilakukan ini, dapat diketahui bahwa *hardiness* dengan kategori tinggi maupun rendah tidak memiliki korelasi dengan stres akademik. Hal ini sama seperti ketika dilakukan uji anakova (analisis kovarian)

yaitu didapatkan hasil bahwa *hardiness* ternyata tidak mempunyai pengaruh terhadap stres akademik.

Pada hasil uji koefisien determinasi yang telah dilakukan di dalam penelitian ini, dapat diketahui pengaruh variabel *problem focused coping* dan *hardiness* secara bersama-sama terhadap variabel stres akademik hanya sebesar 2,8 %, sedangkan sisanya 97,2 % dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Beberapa aspek lain juga mampu mempengaruhi tingkat stres akademik pada seseorang, misalnya dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain serta motivasi berprestasi yang dimiliki orang tersebut. Hal tersebut dapat dibuktikan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Ernawati & Rusmawati (2015) yang menyebutkan bahwa dari hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik. Kemudian penelitian lain juga menyebutkan bahwa terdapat adanya hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik (Mulya & Indrawati, 2016). Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain serta motivasi berprestasi yang dimiliki oleh seseorang juga mampu mempengaruhi atau menurunkan tingkat stres akademik yang sedang dialami oleh seseorang.

Pada penelitian ini telah didapatkan hasil bahwa dari 150 orang subjek secara keseluruhan, terdapat 72 % memiliki tingkat *problem focused coping* sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja telah memiliki tingkat *problem focused coping* yang cukup baik. Namun *problem focused coping* yang dimiliki harus tetap ditingkatkan. Karena *problem focused coping* ini ditujukan untuk memecahkan suatu persoalan dan seseorang akan melakukan suatu tindakan untuk mengubah apa yang menjadi sumber stres tersebut (Carver et al., 1989). Selain itu, dari 150 orang subjek juga terdapat 71 % memiliki tingkat *hardiness* sedang. Kepribadian *hardiness*, seseorang akan mudah dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Mereka juga akan menilai secara baik atau positif masalah yang sedang dialami. Seperti pada penelitian yang telah dilakukan oleh Kovacs & Borcsa (2017) dijelaskan bahwa kepribadian *hardiness* mampu membantu seseorang untuk mengatasi masa – masa ketika ia sedang mengalami stres atau tekanan. Kemudian selanjutnya didapatkan hasil bahwa dari 150 subjek yang diperoleh, sebesar 12 % memiliki tingkat stres akademik yang tinggi dan 71 % memiliki tingkat stres akademik sedang. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa stres akademik masih cukup banyak dialami oleh remaja saat ini.

Stres akademik merupakan suatu hal yang umum dan sering dialami oleh seseorang yang sedang menempuh suatu pendidikan. Stres akademik dapat terjadi karena disebabkan oleh berbagai hal yang mungkin dialami oleh seseorang berkaitan dengan akademik. Stres tersebut dapat bersumber dari berbagai masalah seperti adanya beban ujian yang sedang dihadapi, sistem pendidikan yang berbeda, dan memikirkan tujuan atau rencana untuk masa depan ketika seseorang telah lulus (Ramli et al., 2018). Oleh sebab itu, penting untuk seseorang melakukan suatu cara agar mengurangi stres akademik yang sedang dialaminya. Stres akademik jika terus menerus dibiarkan akan tidak baik bagi seseorang karena akan memberikan dampak buruk bagi orang tersebut. Ketika seseorang mengalami suatu tekanan atau stres, akan menimbulkan beberapa gejala seperti gugup, cemas, khawatir, mengalami gangguan pencernaan, mengalami nyeri di leher atau bahu, dan tegang (Agolla & Ongori, 2009). Namun stres akademik juga dapat memberikan dampak positif kepada seseorang apabila orang tersebut mampu mengelolanya dengan baik. Misalnya memberikan motivasi lebih kepada seseorang, menumbuhkan sikap pantang menyerah, serta meningkatkan kreativitas mereka.

Penelitian ini mungkin memiliki beberapa keterbatasan di dalamnya seperti subjek penelitian yang masih terlalu luas, dan pada saat proses pengumpulan data melalui skala yang disebarakan secara *online* terkadang tidak menunjukkan pendapat subjek yang sebenarnya karena beberapa faktor yang mempengaruhi seperti perbedaan pendapat atau anggapan setiap subjek, faktor kejujuran, dan keseriusan dalam pengisian, dan lain sebagainya. Sebaiknya untuk peneliti selanjutnya dapat lebih memfokuskan subjek yang akan diteliti di dalam penelitiannya agar penelitian dapat lebih menjelaskan secara dalam. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian secara berkelanjutan agar dapat melihat bagaimana setiap perubahan perilaku subjek yang diteliti dari waktu ke waktu. Peneliti selanjutnya juga dapat menentukan atau menambahkan variabel lain yang mempengaruhi atau berkaitan dengan stres akademik pada seseorang. Hal tersebut dilakukan untuk lebih memperdalam atau memperluas penelitian mengenai stres akademik.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa variabel *hardiness* ternyata tidak mempengaruhi hubungan *problem focused coping* dengan stres akademik. Begitu juga ketika dilakukan analisis kovarian, *hardiness* ternyata bukan termasuk variabel kovariat. Namun dari penelitian ini diperoleh bahwa variabel *hardiness* merupakan variabel *independent* (*predictor*) yang berpengaruh langsung terhadap stres akademik. Implikasi dari penelitian ini yaitu sebaiknya para remaja yang sedang mengalami stres akademik segera melakukan suatu tindakan atau berusaha untuk menyelesaikan masalah yang dialaminya. Karena dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa stres akademik masih cukup banyak dialami oleh remaja saat ini. Stres akademik juga dapat dikurangi melalui dukungan sosial dan motivasi untuk berprestasi yang dimiliki oleh seseorang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta menambah ilmu kepada masyarakat luas bahkan yang mungkin sedang mengalaminya, maupun untuk peneliti selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai stres akademik, sebaiknya penelitian dilakukan dengan menggunakan variabel lain di luar penelitian ini agar lebih memperdalam atau memperluas hasil penelitian.

Hasil Plagiasi

ORIGINALITY REPORT

2%

SIMILARITY INDEX

2%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

eprints.umm.ac.id

Internet Source

2%

Exclude quotes

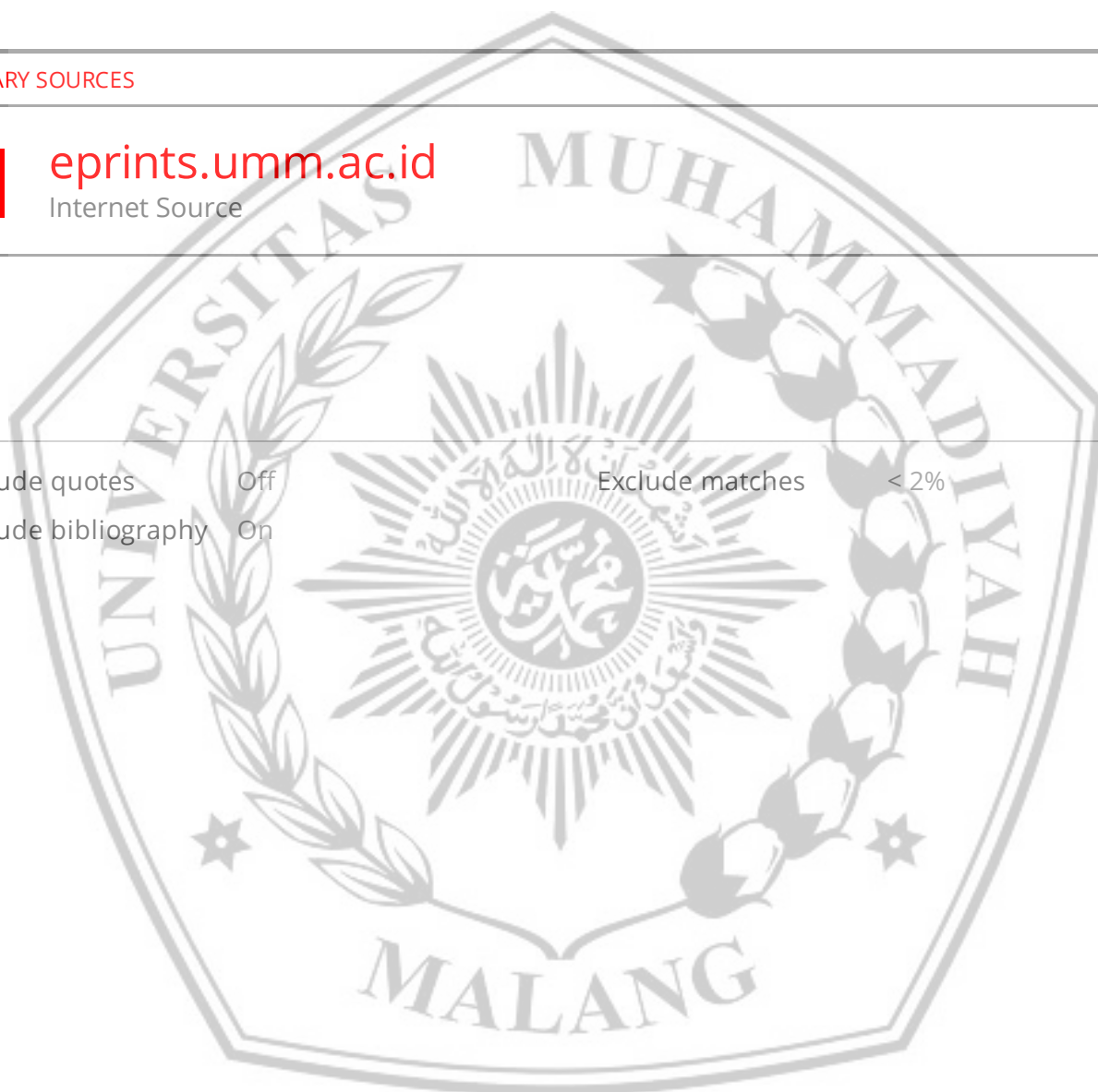
Off

Exclude matches

< 2%

Exclude bibliography

On



Hasil Plagiasi

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

